つらい痛みや不調が消える

家でできる

超快適ストレッチ

北里大学教授
高平尚伸

KADOKAWA

CamScannerでスキャン

あなたは、次のような
不調に苦しんでいませんか。

腰痛、ひざ痛、股関節痛
首痛、肩痛、足首痛
首こり、肩こり、背中のこり
頭痛、めまい、眼精疲労
慢性疲労感、倦怠感、冷え、むくみ

CamScannerでスキャン

▼治りそうで治らない

▼整形外科で、「原因不明」「どこも悪くないよ」といわれてしまった

▼病院を替えてもよくならない

▼つらい痛みや体調不良をなんとか楽にしたい

本書は、そんなあなたのための本です。

CamScannerでスキャン

原因不明や異常なしといわれてしまったり、
治りそうで治らない症状には、
実は、共通項があることがわかってきました。
その共通項が、「ファシア」。

ファ、ファシア？
（…聞いたこともないよ…）

――それって、いったい、何

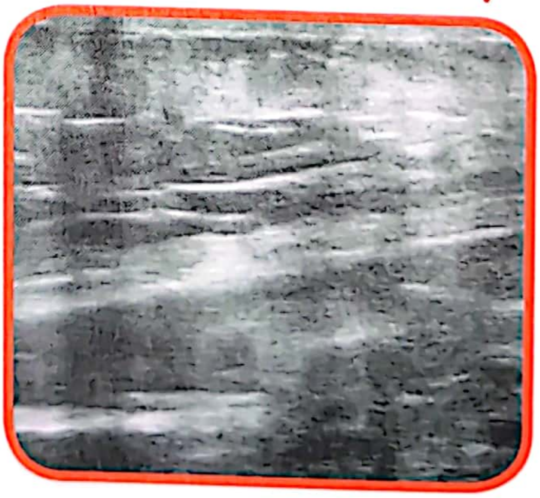
CamScannerでスキャン

頭の中が疑問でいっぱいになってしまったかもしれません。

ファシアとは、内臓や筋肉を包んでいる結合組織。ファシアを知らなくとも、筋膜という言葉はご存じの方も多いかもしれません。筋膜も、ファシアの一種です。

手術でメスを入れた皮膚の下に、ファシアが見えてきます。

＼これがファシア！／



いままで、手術の際に邪魔物扱いされてきましたが、重要な役割をしていることがわかってきました。

CamScannerでスキャン

頭の中が疑問でいっぱいになってしまったかもしれません。

ファシアとは、内臓や筋肉を包んでいる結合組織。ファシアを知らなくとも、筋膜という言葉はご存じの方も多いかもしれません。筋膜も、ファシアの一種です。

手術でメスを入れた皮膚の下に、ファシアが見えてきます。

これがファシア！

いままで、手術の際に邪魔物扱いされてきましたが、重要な役割をしていることがわかってきました。

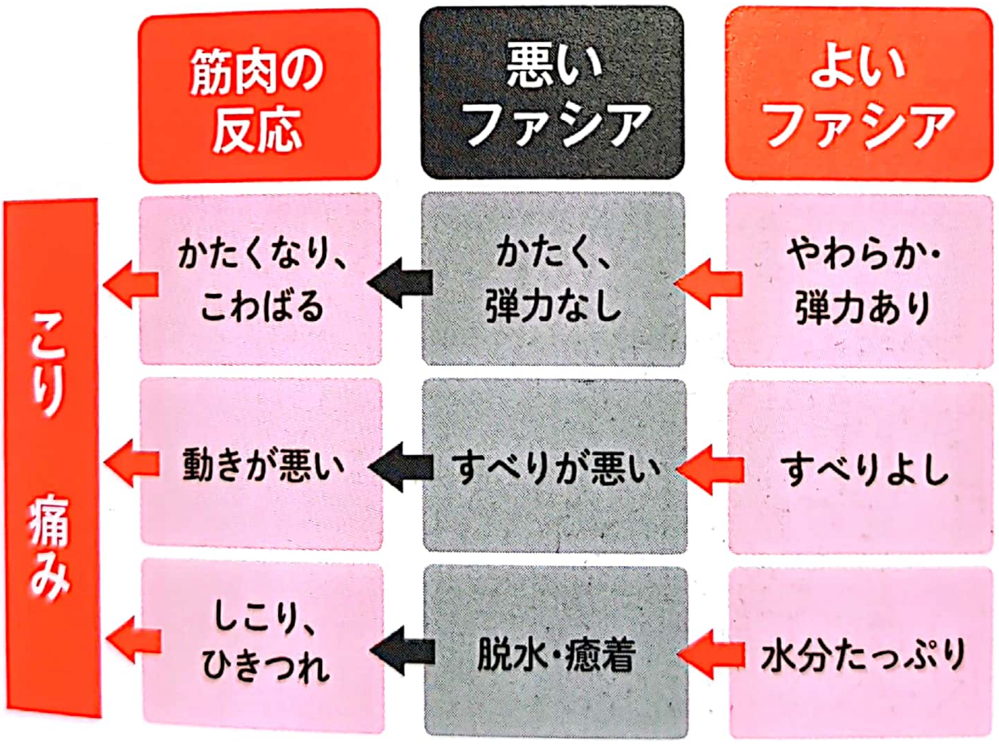
CamScannerでスキャン

ファシアは、内臓や筋肉をくるんでいるだけではありません。

筋肉を支え、動きをフォローし、力を伝達したり、情報を伝える役目も担っています。

同じ姿勢を取り続けたり、運動不足などから、ファシアがかたまったり、癒着したりすると、筋肉もかたくなり、動きが悪くなるのです。

結果、痛みやこりを感じたり、体のさまざまの不調となって表れます。



CamScannerでスキャン

つまり…あなたの原因不明の「こり」や「痛み」、さまざまな症状の共通項として、ファシアの不具合があると考えられるのです。

そして、かたくなったり、癒着したファシアを
やわらかくしてほぐせば、痛みやこりが消える！

近年、ファシアの考え方を取り入れた新しい治療法に注目が集まっています。その一つが、「ハイドロリリース」脱水・癒着したファシアに、注射針で生理的食塩水を注入。

すると、頑固なこりや痛みが消失!!

CamScannerでスキャン

本書が提案するのは、そのセルフケア版です。
ファシアを有効に刺激することで、こりや痛みを改善することが可能です。

本書では、そのために、3つの方法を提案します。

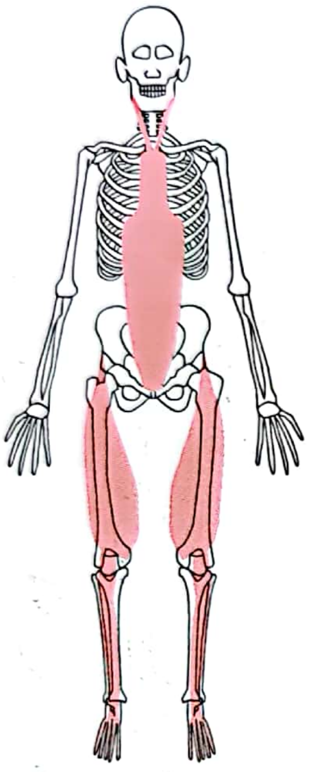
1 ラインストレッチ（ライン伸ばし）

2 症状別ストレッチ

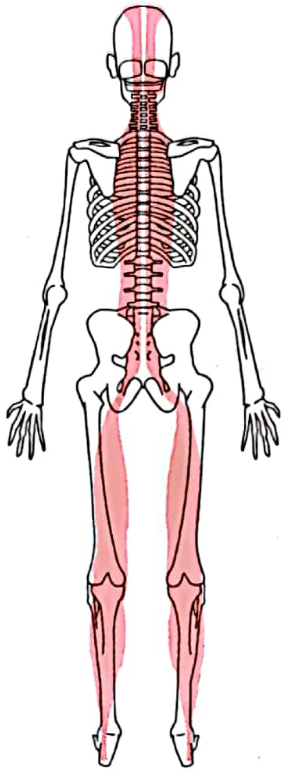
3 筋トレ＋ストレッチ

CamScannerでスキャン

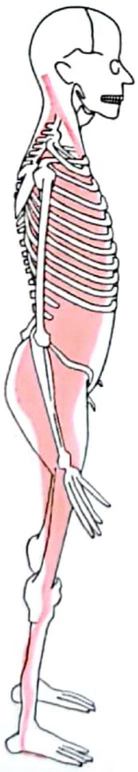
筋肉を包んでいるファシア（＝筋膜）同士はつながっており、力などを伝達するラインを形成しています。代表的なものを挙げると、こんな感じ。



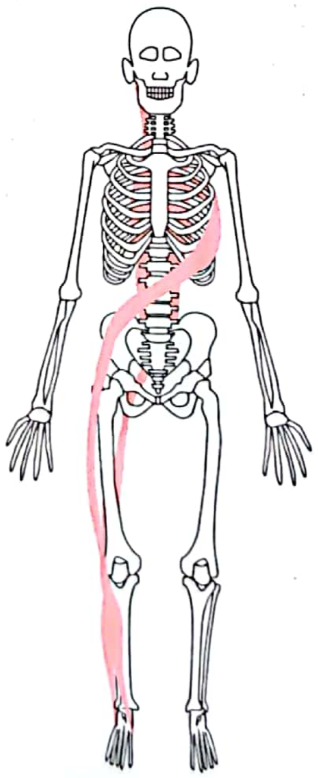
浅層のフロントライン



浅層のバックライン



ラテラルライン

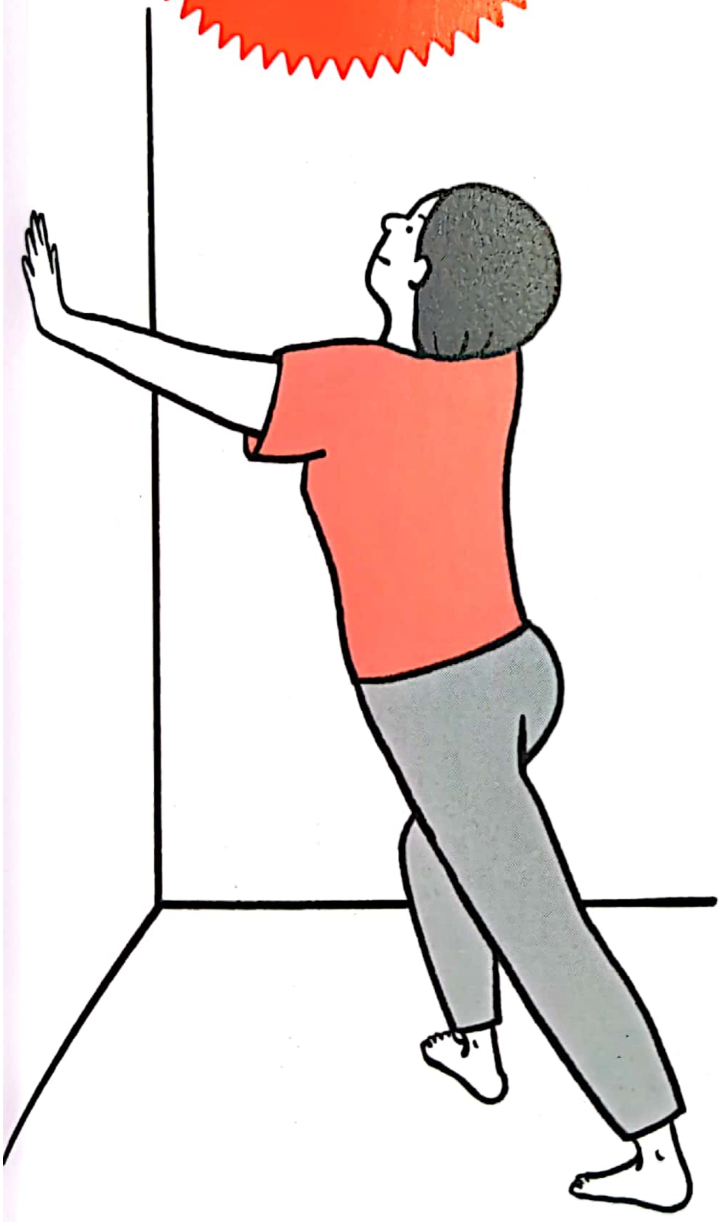


スパイラルライン

CamScannerでスキャン

ラインストレッチは、こんなふうに行う！ライン伸ばしがいちばんの目的。

ストレッチの時間は、たった20秒！



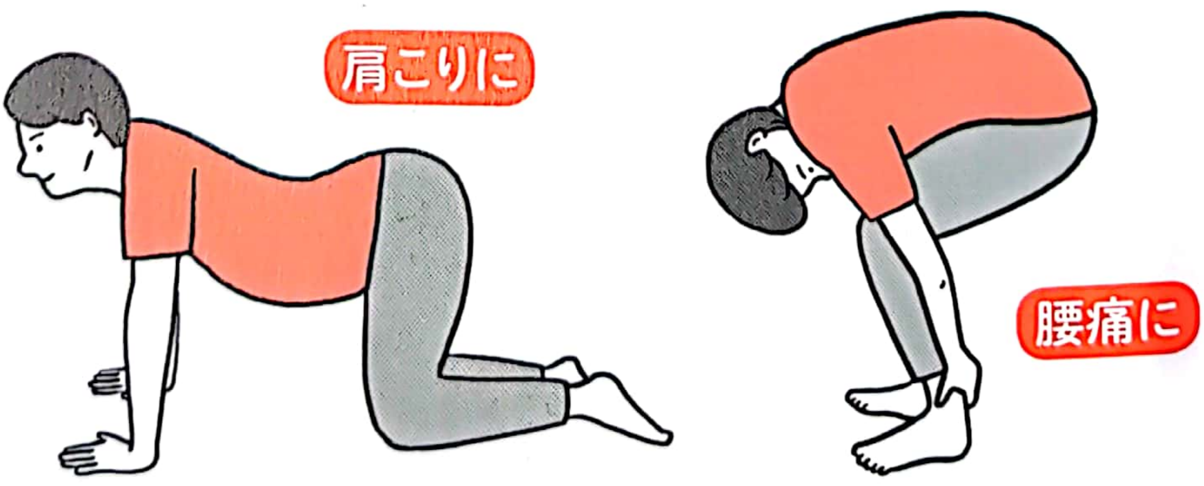
CamScannerでスキャン

筋トレ＋ストレッチの合わせ技を使うと、さらに効果的！

腰痛　ひざ痛　股関節痛
首こり　肩こり

← これらを重点解説

症状別ストレッチは、症状ごとにファシアをゆるめる

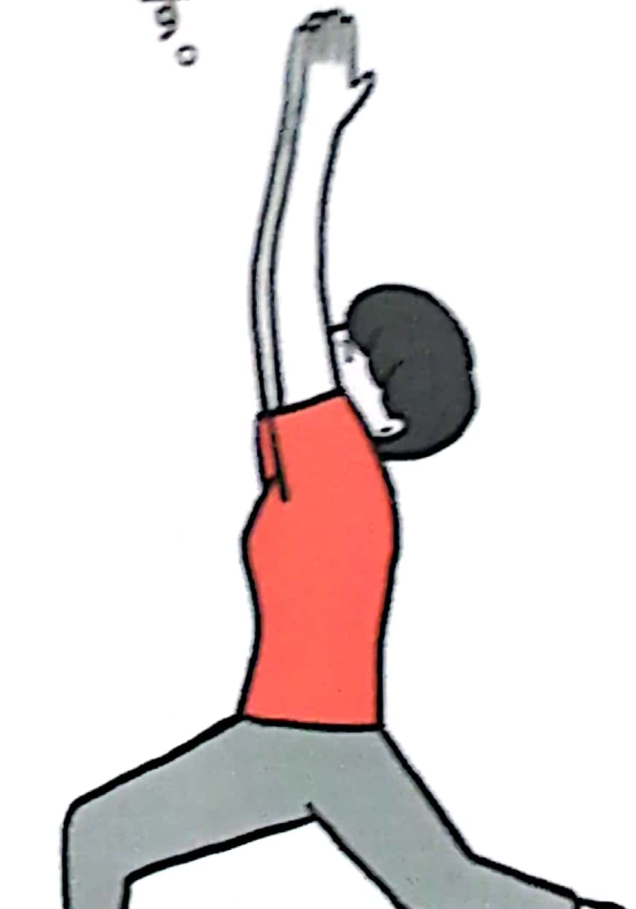


CamScannerでスキャン

もしもつらい不調が続いているなら、
試しにストレッチをしてみましょう。
リモート生活で運動不足を実感しているあなたも、
ぜひお試しください。

あ。
気持ちがいい。
あなたも、そう感じるはず。

心地よさを実感できたら、
あとは毎日続けるだけ。



CamScannerでスキャン

そして、

ふと気づくと、あなたを悩ませていた
痛みや不調がなくなって、自分の体が軽くなっている。
まるで自分の体じゃないみたいに感じる。
そんな日がやってくる。

そのあかるい未来へ向けて。

では、さっそく始めましょう！

CamScannerでスキャン

つらい痛みや不調が消える
家でできる超快適ストレッチ

目次

あなたは、次のような不調に苦しんでいませんか。…… 2

はじめに…… 18

第1章 見えてきたファシアの役割
―ファシアとは？ 23

ファシアという新しい視点…… 24
原因のわからない腰痛が多すぎる…… 26
整形外科領域におけるつかまえにくい症状とは？…… 28
ファシア、かたいか、やわらかいか…… 30
「ハイドロリリース」とはどんな治療法か…… 33
トリガーポイント療法とファシアの関わり…… 34

第2章 カラダの新しい見方
―ファシアはつながって働いている 37

医者なら誰もがファシアを見たことがある…… 38
ファシア＝筋膜ではない…… 39
私たちは、ファシアのボディスーツを何枚も重ね着している…… 40
ファシアのラインがもつ特性…… 42
なぜ、ヨガの動きが気持ちがいいのか…… 44
何がファシアの変性を引き起こすのか…… 46
変性要因とラインの関係は？…… 48

第3章 実践

ファシアに働きかける「ラインストレッチ」

ライン伸ばしでカラダを変えよう

ファシアに働きかける「ラインストレッチ」ライン伸ばしでカラダを変えよう …… 49

なぜ、この4つのラインか? …… 50

ラインストレッチ(ライン伸ばし)にはどんな効果があるか …… 51

バックライン …… 54

バックラインストレッチ①

全身のバックラインストレッチ …… 58

バックラインストレッチ②

上半身のバックラインストレッチ …… 60

バックラインストレッチ③

下半身のバックラインストレッチ …… 61

フロントライン …… 62

フロントラインストレッチ①

全身のストレッチ&筋トレ …… 64

フロントラインストレッチ②

上半身のフロントラインストレッチ …… 66

フロントラインストレッチ③

上半身のフロントラインストレッチ(上級編) …… 67

ラテラルライン …… 68

ラテラルラインストレッチ①②③

初級編・中級編・上級編 …… 70

スパイラルライン …… 72

スパイラルラインストレッチ①

イチローストレッチ …… 74

スパイラルラインストレッチ②

スパイラル伸ばし …… 76

CamScannerでスキャン

第4章 実践
ファシアに働きかける症状別ストレッチ
つらい痛み、こりを重点的に解消 77

症状別ストレッチの使い方 …… 78

腰痛 …… 79
腰痛ストレッチ① ハムストリングスのストレッチ …… 80
腰痛筋トレ① ドローイン …… 81

股関節痛 …… 82
股関節痛ストレッチ① 壁際ストレッチ …… 84
股関節痛ストレッチ② 骨盤回し …… 85
股関節痛筋トレ① サイドキック …… 86
股関節痛筋トレ② イス立ち座りスクワット …… 87

ひざ痛 …… 88
ひざ痛ストレッチ①② セッティング・座ってセッティング …… 89

肩こり …… 90
肩こりストレッチ① キャット&ドッグ …… 91
肩こりストレッチ② 肩甲骨ストレッチ …… 92
肩こりストレッチ③④ 小胸筋ストレッチ・大胸筋ストレッチ …… 93

首こり(首痛) …… 94
首こりストレッチ① 首の前屈 …… 95
首こりストレッチ②③ 首の側屈・段階的後屈 …… 96

CamScannerでスキャン

第5章 実践
初公開・壁際ストレッチ＋壁際スクワット
新機軸で難治症状を改善する！ 97

長年、悩まされてきた慢性的な肩こりを克服した、50代男性Bさんのケース……98
クロスシンドロームとは？……99
クロスシンドローム解消のための2つのルール……103
壁際ストレッチのやり方……104
壁際スクワットのやり方……106
壁際ストレッチ＋壁際スクワットのポイントは？……108
もう一つのクロスシンドローム……110
なぜ、スクワットが重要なのか……112
スクワットをやったことがなかった猫背の60代男性Cさんのケース……114

第6章
ファシアをかたまらせてしまう6つのNG習慣 117

あなたがしているかもしれないNG習慣は？……118
ストレートネックや巻き肩になってしまったら…？……119
正しい座り方の基本は？……120
パソコン環境を整えよう……122
鞄もショルダーバッグも、左右交互に持ちバランスよく……123

おわりに……124

アートディレクション 菊池祐（ライラック）
デザイン 今住真由美、大竹仁美（ライラック）
イラスト 赤池佳江子
トレース 中央制作社
DTP ライラック
校正 麦秋アートセンター
編集協力 速水千秋

はじめに

3か月たっても治らないねんざの相談を受けたことがあります。患者さんは40代の女性でした。ここでは、仮にAさんとしておきます。Aさんは、いわゆる「ママさんバレー」をやっていて、足首をひねってしまったとのこと。それが、3か月たっても改善せず、いまだに痛むというのです。

レントゲンで骨や靱帯などに異常がないことは確認済み。整形外科などを何軒も受診し、電気を当てたり、できる手当てはすべてしてもらっていました。

それでも痛みが続いており、担当医からは、もはやできることがないので、「様子を見ていくしかないですね」（つまり、とりあえずやれることは何もない）と宣告されていました。

ご本人は、「一生、この痛い足をひきずっていかなければならないのか」と嘆いていました。

Aさんに私がアドバイスしたのが、本書のテーマとなっている「ファシア」の手当てを行うことでした。

ファシアとは、**内臓や筋肉などを包んでいる網目状の結合組織。筋肉を包んでいる膜は、筋膜と呼ばれますが、筋膜もファシアの一種です。**

近年の研究で、この結合組織が、体の不調と関連していることがわかってきました。ファシアは、**健全な状態では、水分を含み、やわらかく、弾力性のある、すべりのよい組織**です。しかし、運動不足や悪い姿勢、ケガなど、さまざまの要因がきっかけとなって、ファシアが変性することがあります。すると、その組織が**水分を失い、かたくなったり、ほかの部位とくっついたりします。**

こうした現象が筋肉を包んでいる筋膜に起こると、治りそうで治りにくい痛みやこり、原因不明の不調の引き金となるのです。

Aさんのねんざの場合も、その可能性が考えられました。そこで、ファシアを手当てする治療法（このかたの場合、患部へのゴムバンドによる特別な手当て）を施したところ、何回か治療を行っただけで、Aさんの**3か月続いた頑固な痛みは、嘘のように消えてしまいました。**

CamScannerでスキャン

しかし、これは、奇跡でもなんでもありません。

〈筋肉や内臓を包んでいるファシアの働きから、痛みやこりを考える〉という新しい視点に立って、改めて難治症状を検討してみたとき、今まで見つかっていなかった不調の原因が見つけ出されたということなのです。

これらの組織は、レントゲンに写りません。ですから、整形外科でレントゲンを撮っただけでは見つけられなかったのです。しかし、近年、発達してきたエコー（超音波診断装置）であれば、その変化をリアルタイムで動かしながら目で見ることができます。

原因のわからない痛みやこりなどに悩んでいるかたの患部をエコーで見ると、エコーの画像上に、重なり合ったファシアが白く光っているのを目にすることができます。

この白い部分に、生理食塩水を注入していくと、いままで悩んでいた痛みやこりなどが劇的に解消してしまうという反応が起こるのです。この治療法は、「ハイドロリリース」と呼ばれ、現在、多くのクリニックや整形外科でも、難治性のこりや痛みなどの改善のため、活用されるようになっています。

ここで重要なのは、ファシアは、整形外科やクリニックなどの新しい治療手段として役立つだけではないという点です。

冒頭のねんざの後遺症の女性の患部周辺をエコーで見てみたら、おそらくエコーの画像上に白く重積した光を見つけることができるでしょう。そこにハイドロリリースを行えば、ねんざの慢性化した足関節痛がよくなる可能性もあったはずです。

実際には、その女性のねんざの慢性化した足関節痛を改善させたのは患部へのゴムバンドによる手当て（「フロッシング」と呼ばれ、ファシアをほぐす方法の一つ）でした。つまり、かたくなったり癒着

CamScannerでスキャン

した結合組織の状態を回復させて、痛みやこりなどを改善させる方法は一つではないということです。
もしも、あなたが、治りそうで治らない慢性的な症状や、「原因不明」や、「異常なし」といわれてしまう不調で悩んでいるとしたら、そのかげにファシアの不具合があるかもしれません。
この組織が関わっている不調なら、さきほどのねんざの後遺症の女性のケースのように、ファシアの状態を回復させることで症状を改善させることが可能となります。

本書では、セルフケアによってファシアへ働きかける3つのアプローチを提案します。
その3つとは、

ファシアへ働きかける3つの方法

①ラインストレッチ（ライン伸ばし）
②症状別ストレッチ
③筋トレ＋ストレッチ

第一に、筋肉を包んでいるファシア（筋膜）は、それぞれ独立して存在しているのではなく、つながり合っています。
以前から、筋肉を包む筋膜という組織があり、それぞれの筋肉を覆う筋膜と筋膜がつながっていることは知られていました。
しかし、筋膜は、単純につながっているだけではありません。そのつながり（＝ライン）を通して、力を伝えたり、情報を伝達したり、影響を与え合っているのです。
このことが近年、ようやくわかってきました。

この**ラインの力を活用したものが、ラインストレッチ**です。

本書では、主要なラインと、そのラインを活用するラインストレッチを紹介します。

ラインストレッチは、個別の症状の改善に役立つだけではなく、体調を整え、体全般の機能性アップにも役立ちます。

第二に、**症状別の筋膜（ファシアの一部）の刺激法**もお話ししましょう。

腰痛やひざ痛、肩こり、首こりなどの、現代人の誰もが悩まされている主要症状を取り上げて、それらの症状を快方に向かわせる筋膜の刺激法を紹介します。

第三に、治りにくい痛みやこりという現象を、従来にはなかった、まったく別の観点からとらえ直します。

そして、その解決法として、**ストレッチ＋筋トレを、「対のエクササイズ」として提案**します。

とくに難治の腰痛や首こりなどで何年も悩んでいるかたには、ぜひ試してほしい健康法です。

これらのエクササイズを継続して行うことによって、3つのベネフィット（利益）が得られると考えています。

それは、つまり、

本書のストレッチがもたらす3つのベネフィット

- いままでよりも効果的・効率的にストレッチができる ➡ 気持ちがいい・早く体がほぐれる
- いままで治らなかった症状に効果が期待できる ➡ 難治のこり、痛みが楽になる
- 身体の機能性がアップする ➡ 日々のパフォーマンスが上がる

CamScannerでスキャン

お試しいただければわかりますが、ご紹介するストレッチは、たいへん気持ちがよいものです。体も早くほぐれるようになります。

また、いうまでもありませんが、提案するエクササイズは、いずれも最新の医学的知見に基づき、無理なく、安全に行うことができるもの、かつ、自宅で行えるよう、道具を必要としないエクササイズが選ばれています。

治りそうで治らない痛みやこり、不調の数々にお悩みのかたは、ぜひチャレンジしてください。そのストレッチをくりかえしていくうちに、難治の症状がだんだんよくなっていくでしょう。

また、いま健康体で、不調や痛み、こりなどの不具合がないあなたにもお勧めできます。

とくにコロナの影響で、仕事がリモート化し、多くの人が家にひきこもりがちになっています。当然、多くのかたが運動不足の傾向が強まり、イスに座る時間が増えて悪い姿勢を長時間取りがちになり、歩くことが少なくなっています。

これから先、こうした生活のマイナス面の影響が、着実に多くの人の心身を蝕んでいくと懸念されています。多くのかたの身体機能が低下し、筋力・筋量が落ちるだけでなく、ファシアや筋膜にも不具合が生じやすくなっていくのです。

健康が脅かされつつあるこのような日々が、まだしばらく続いていくからこそ、提案するストレッチは今後ますます効力を発揮すると考えられます。

このコロナの困難な時代に大事な健康を守っていくために、本書のストレッチや筋トレを、長年不調に苦しんできたあなたにも、いま健康体のあなたにも試していただきたいのです。

ご一読いただければ幸いです。

CamScannerでスキャン

第1章

見えてきたファシアの役割
―ファシアとは？

CamScannerでスキャン

ファシアという新しい視点

せっかく整形外科で診てもらったのに、

「異常ないですね」「原因はわかりません」

そんなふうにいわれてしまい、気落ちした経験がみなさんにもあるかもしれません。

あるいは、電気を当てたり、牽引、マッサージなどの治療をいろいろしてみたものの、いっこうに症状が改善せず、

「様子を見てみましょう」「痛み止めを出しておきます」

といわれたケースもあるでしょう。これは、言外に、

（とりあえず、できることはやってみました）

（ほかにできることもないので、あとは、しばらく様子を見るほかありませんね）

と、ほのめかされているといってもいいでしょう。

整形外科にかかって、着実によくなる疾患もあれば、なかなかよくならない症状もあります。例えば、骨折や外傷などの疾患であれば、適切な手当てを受ければ、確実によくなっていくでしょう。一方、慢性的な症状の場合、往々にして、「原因不明」とか、「異常ありません」といわれてしまったり、いくら治療にかよっても、なかなかよくならないというケースが少な

CamScannerでスキャン

からずあるのも事実です。

患者さんとしては、「原因不明」や「異常なし」といわれても、自分がいま苦しんでいる症状が決して楽になるわけではありません。整形外科や、東洋医学系の治療院などをハシゴして診てもらったものの、長年にわたってよくならないため、**「自分の症状はもう治らないもの」と諦めかけている**かたもいらっしゃるかもしれません。

そんなかたたちに、私は、本書が提案するストレッチをぜひ試してみてほしいと考えています。本書では、そうしたなかなか治りにくい症状、こりや痛み、なんとなくの不調に対して、新しい見方を提示しようと考えています。

近年の研究によって、こうした慢性的な症状に対して、いままでとは別の方向から光を投げかける視点が見つかったのです。

その鍵となるものが、**「ファシア」という組織**です。

ファシアというのは、人体の中にあって、**筋肉や内臓などを包んでいる、立体的な編み目状の結合組織**です。みなさんが耳にしたことがあるかもしれない「筋膜」というものも、ファシアの一種です。従来から、内臓や筋肉などが、この結合組織に包まれていることは、医師ならば誰でも知っていました。しかし、それが重要なものとは見なされてきませんでした。

そうした認識が、いま、徐々に変わりつつあります。

原因のわからない腰痛が多すぎる

ファシアが現在の医療の中でどのように位置づけられているか、わかりやすくするために、従来の整形外科の治療のあり方について、腰痛を例にとって少しふれておきましょう。

腰痛は、次の2つに分類されます。

腰痛の2分類

①特異的腰痛：原因が特定できるもの

（例）脊柱管狭窄症・椎間板ヘルニア・椎体（圧迫）骨折・がんなど

②非特異的腰痛：原因が特定できないもの

（例）慢性腰痛・ギックリ腰など

問診や診察、レントゲンやMRI（磁気共鳴撮像法）などの画像診断から、その原因が特定できるものが、「特異的腰痛」です。脊柱管狭窄症や椎間板ヘルニアなどが代表的なものですが、がんなども含まれます。

整形外科の第一の役割とは、患者さんに重篤な疾患がないかどうかをチェックするところに

あります。

ひょっとすると、いまの腰の痛みが背骨の悪性腫瘍のせいかもしれない。

もちろん、それは万が一を想定しての話で、よくあることではありません。

しかし、そういう最悪のケースもあることを前提に検査を行い、リスクの高い疾患の可能性をきちんと排除していくことは、欠かせない大事な手続きです。

もしも原因疾患が特定できたら、その原因の治療が優先して行われることになります。

一方、非特異的腰痛とは、原因をはっきりとは特定できない腰痛です。

慢性腰痛やギックリ腰などが含まれます。

問題は、この原因の特定できる腰痛が、腰痛全体の約15％しかない点です。

いいかえれば、**腰痛の約85％は、原因が特定できない非特異的腰痛**ということになります。

腰痛は国民病といわれ、全国で腰痛に悩むかたの数は、約２８００万人とされています（厚生労働省２０１５年国民生活基礎調査による）。その85％とすると、約２３００万人超。ともあれ、たいへんな数のかたが、おそらくいまも原因の特定できない腰痛に悩んでいるということになります。この数字を知ったら、患者さんが、「原因のわからない腰痛が多すぎる」と思うのも当然といっていいかもしれません。

ところで、原因が特定できないと、治療は、いったい、どういうことになるのでしょうか。

CamScannerでスキャン

整形外科領域におけるつかまえにくい症状とは？

それは、つまり、原因に対する根本治療ができないということを意味しています。

このため、非特異的腰痛に対する治療は、対症療法になります。いま、出ている症状、痛みや張り、こり、しびれなどをさまざまなアプローチを使って抑え込もうとするわけです。

薬物療法によって、痛みや炎症を抑えます。筋弛緩薬によって、筋肉のこりやこわばりをほぐそうとすることもあるでしょう。腰痛の程度が強い場合、神経ブロック療法が行われることもあります。神経ブロックとは、局所麻酔薬などを注入し、痛みを伝える神経を遮断する方法です。ほかに、理学療法があります。患部を温めたり、冷やしたり、牽引やマッサージなど。

これらの対症療法によって、かなりの数のかたの症状がよくなりますが、中には、さまざまな対症療法が効果を発揮せず、「あまりよくならない」とか、「まったく効果がない」という人も出てくるのです。

腰痛という疾患には、ここではふれる余裕がありませんが、心因性の要素もあり、さまざまな要因がからんでいて、非常に原因のつかまえにくい疾患です。

椎間板ヘルニアは、画像診断によって、椎間板の変性・突出・神経の圧迫などが認められれば診断のつく特異的腰痛ですが、「画像診断と痛みが一致しないことがある」ことがよく知ら

CamScannerでスキャン

れています。画像診断で、椎間板にひどいヘルニアがあっても、まったく痛みを感じない人もいるのです。その一方、画像診断上、まったくなんの問題もないのに、激痛に悩まされる人も（こちらは、非特異的腰痛に分類されますが）います。

整形外科領域の慢性的な症状に関しては、腰痛に限らず、こうした「つかまえにくさ」が存在しています。ひざ痛しかり、肩痛しかり。ひざ痛にも画像診断と症状の不一致が見られます。画像診断で、どこにも異常が見られないのに、ひどくひざが痛む人がいます。その一方、画像診断で、ひざ関節に明らかに悪い箇所が見つかっているのに痛みを感じていない人もいます。

いわゆる「五十肩」でも、これという原因が特定できないのに、「肩が痛い」「腕が上がらない」という人がいます。

「こり」というのも、つかまえにくい症状の一つといっていいでしょう。多くのかたが、肩こりや首のこりに悩んでいます。整形外科や治療院などで治療を受けて、いったんは楽になることが多いでしょうが、しばらくすると、また、こってきてしまう、そのくりかえし…こうした慢性症状というのは、いずれにしろ、やっかいなものです。

そして、こうした「つかまえにくい慢性的な症状」に新たな光を当てるのが、ファシアという組織です。

ファシア、かたいか、やわらかいか

ファシアは筋肉や内臓を包み、支え、保護しているとされてきました。
しかし、ファシアの役割がそれだけではないことが明らかになってきました。
ファシアは、立体的な編み目状の結合組織です。**コラーゲンやエラスチンといった線維状のたんぱく質**と、**「基質」**と呼ばれる部分からなります。基質は、**たっぷり水を含んだ、ゼリー状の組織**です。その形状は、「粘り気の強い綿あめ」を想像してもらうといいかもしれません。
いい状態であれば、**「適度の水分を含んで」おり、「やわらかく」「弾力性があり、伸び縮みします」**。押すと、水分がにじみ出てきます。
そして、（これは、綿あめ的ではないかもしれませんが）**「滑走性」**という性質をもっています。「滑走性」というのは、ちょっとわかりにくい言葉ですが、つまり、すべりがいいということです。ある動きをしようとして筋肉が稼働するとき、すべりがよいほうが力を伝えやすく、各筋肉を円滑に動かせるのです。組織に含まれた水分も、この動きやすさと関連しています。
また、ファシアには、感覚受容器があります。このため、痛みやこりなどを感じます。
つまり、ファシアは、私たちの目のまったく入らないところで、文字通り、縁の下の力持ちとして、私たちの体の機能性を支えてきたといってもよいかもしれません。

CamScannerでスキャン

ただ、その形状は一定ではありません。さまざまな条件によって、例えば、悪い姿勢を続けるなどすると、状態が変化します。状態が悪くなったファシアは、**「脱水」**して、**「かたくなり」**、**「弾力性を失い」**、**「すべらなくなります」**。

すべりが悪くなると、筋肉同士の動きも悪くなります。

さらに、ファシアが水分や弾力を失い、かたくなった状態で放置されていると、隣接するファシア同士や、ファシアと筋肉などがくっつき、ついには、**「癒着したり」**、**「しこりとなったり」**、**「ひきつれたり」**するようになります。

ファシアの中には、感覚受容器がありますので、癒着によってよれたファシアに負荷がかかり、近辺のセンサーが反応すれば、痛みやこりを感じることもあるでしょう。

お話しした変化は、次のようになります。

ファシアの変化と筋肉への影響

〈よいファシア〉	➡	〈悪いファシア〉	➡	〈筋肉の反応〉
やわらか・弾力あり	➡	かたい・弾力なし	➡	かたくなり、こわばる
すべりよし	➡	すべりが悪い	➡	動きが悪い
水分たっぷり	➡	脱水・癒着	➡	しこり、ひきつれ

➡ こり 痛み

CamScannerでスキャン

筋肉の側からまとめると、

筋肉への影響

①柔軟性の低下　➡　筋肉のこわばり、こり、関節の可動域低下

②筋肉の出力の低下　➡　前ほど力が出せなくなる、機能性の低下

③痛みの発症　➡　原因不明の痛みの発現

治りにくい腰痛やひざ痛、五十肩といった慢性的な症状に、こうしたファシアの変性が原因となっているものがあると考えられるようになってきました。

原因がはっきりわからなかったり、異常なしといわれてしまう痛みやこり、あとは、なんとなく体がだるい、疲れやすい、動きにくい、といった「なんとなくの不調」の背景にも、ファシアの不具合があるかもしれないのです。

しかも、たんに原因として考慮されるようになっただけではなく、ファシアは、実際の治療に応用されるようになっています。

次に、実際の治療を紹介します。

CamScannerでスキャン

「ハイドロリリース」とはどんな治療法か

ファシアに基づく治療として、いま、注目を集めているものが、**「ハイドロリリース」**という治療法です。

レントゲン撮影は、骨や関節の障害を観察にするのには適していますが、筋肉の細部の状態を見ることはできません。もちろん、レントゲンにファシアは写りません。

一方、エコーは、筋肉の線維や腱の断裂などのほか、出血の有無や軟骨の状態などをリアルタイムで確認できます。ファシアも視認できるのです。痛みやこりを訴える患者さんの患部にエコーを当てます。すると、画像に、**白く重なったファシアが見えてきます**。

白く重なって写っているファシアは、弾力性や滑走性を失って周囲と癒着しています。エコーの画像で場所をいちいち確認しながら、そこに、注射針で人体に無害な**生理食塩水など（これが「ハイドロ」＝溶液の意）を注入し、ファシアの癒着をゆるめる、あるいは、はがす（これが「リリース」）**のです。治療時間は数分程度しかかかりません。これによって、いままで

CamScannerでスキャン

なかなか治らなかった患部の痛みやこりなどが解消するのです。

現在、ハイドロリリースは、多くの整形外科で実際に治療に使われるようになっています。ハイドロリリースによってよくなる可能性のある疾患として、**慢性腰痛、ギックリ腰、ひざ痛、肩こり、五十肩、テニス肘、腱鞘炎**など、多くの疾患が挙げられています。ハイドロリリースの治療実績などを見ていくと、ファシアの状態をよくすることが、多くの難治症状を改善する可能性があることが示されていると考えてよいかもしれません。

ほかにも、ファシアが関わっていると考えられる治療法があります。それが、「トリガーポイント療法」です。

トリガーポイント療法とファシアの関わり

トリガーポイントのトリガーは、**「引き金」**を意味します。

トリガーポイントとは、**「痛みの発生源となっている場所」**のことで、ここが引き金となって、**遠くの場所にも痛み（関連痛）を引き起こしている**と考えられています。

腰痛や坐骨神経痛、肩こり、頭痛といった症状がなかなかよくならず、長年、悩まされてき

た患者さんがやってきたら、その人の症状のトリガーポイントを探すのです。

トリガーポイントを見つけたら、整形外科やペインクリニックであれば、そこに局所麻酔薬などを注入します。保険も適用されています。治療院であれば、トリガーポイントに鍼灸(しんきゅう)治療を行ったり、指圧といった治療を行うことになるでしょう。これによって患部の痛みを取ることを目指します。

この**トリガーポイントの存在する場所が、筋膜や、筋肉周辺のファシアであることが多い**といわれています。

ファシアの働きによって、トリガーポイントの現象をきちんと説明できるかどうかは、むろん、今後の研究を待たなくてはなんともいえませんが、実際に、ファシアに存在しているトリガーポイントが患者さんの治療に使われていることは少なくないと考えられます。

ただし、ここで私が強調したいのは、別のことです。ファシアという組織は、整形外科やペインクリニックでのハイドロリリースや、トリガーポイント療法など、新しい治療法に活用できるだけではありません。ファシアに関する知識を活用すれば、セルフケアによって、自分の健康状態の改善を手助けすることが可能になるのです。

もしもあなたが、現在、なかなか治らない慢性的な症状に悩んでいるとすれば、ファシアの知識に基づいたセルフケアを行うことによって、お悩みの慢性的な症状をよい方向へと導くこ

CamScannerでスキャン

とも可能になります。

セルフケアによってよくなるかもしれない疾患・症状を挙げておきましょう。

改善をもたらす可能性のある症状・疾患リスト

慢性腰痛、ギックリ腰、坐骨神経痛
臀部痛、股関節痛、ひざ痛
テニス肘、ゴルフ肘、腱鞘炎、手のしびれ
首痛、肩痛、五十肩、背中痛
首こり、肩こり、背中のこり
頭痛、眼精疲労、めまい
慢性疲労感、
むくみ、冷え
猫背

なぜ、こんなにも多くの症状に、ファシアを活用した刺激法が有効であるといえるのでしょうか。かつ、また、その刺激法とは、どういうものでしょうか。
第2章以降で、この問題を取り扱っていくことになります。

第2章

カラダの新しい見方
―ファシアはつながって働いている

CamScannerでスキャン

医者なら誰もがファシアを見たことがある

ファシアという言葉を知っているかと聞かれて、知らないと答える医師も、まだ、かなりの数いるかもしれません。しかし、その一方、ファシアを知らないと答えた医師も、全員、ファシアを見た経験があります。というのも、医学生が解剖で、ヒトの体にメスを入れたとき、まず、最初に目にするのが、ファシアだからです。

ファシアとは、内臓や筋肉などを覆っている膜組織なので、ファシアにメスを入れて初めて、その内側の組織や臓器、筋肉を見ることができます。手術という目的を達するために、**ファシアというのは、まず、除去しなければならない「邪魔物」**として長らく考えられてきました。

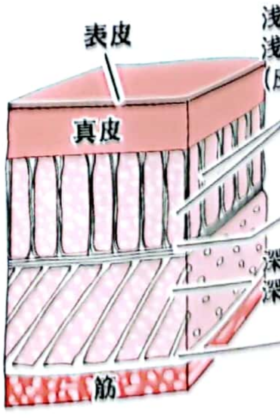
ファシアには、**臓器や筋肉を元ある位置に保持し、保護するという役割**があり、その役割自体は、昔から知られていました。いわば、ファシアは、筋肉や臓器を正しい位置に収めておくための**梱包材**ととらえられてきました。ファシアという組織が、たんなる邪魔物でも、ただの梱包材でもなく、生きて動いている身体においてそれ以上の働きがあることがわかってきたのは、近年のことです。ファシアという編み目状の組織は、たんに1枚の膜が内部の筋肉や内臓を覆っているわけではありません。もっと複雑な構造をしています。

次にファシアの層構造のイメージ図を見てみましょう。

CamScannerでスキャン

ファシア＝筋膜ではない

表皮の下に真皮があり、その下が脂肪組織。その次に、**浅いところで層を形成している「浅層ファシア」**があります。浅層ファシアの下に、また、脂肪組織があり、その下が、**深い層の「深層ファシア」**、その直下に筋肉となっています。この深層ファシアは、その直下の筋肉にぴったりとくっつき、包んでいます。また、深層ファシアが個々の筋肉を包むことで、隣り合う筋肉との分離、区分けもしています。



この深層ファシアの一部が、みなさんも耳にしたことがあるかもしれない**「筋膜」**に相当します。ちなみに、ファシア＝筋膜ではありません。ファシアは、筋膜より広い概念です。ファシア＝筋肉を包む筋膜＋内臓を包む結合組織＋そのほかの結合組織、と考えればよいでしょう。

ファシアは、それぞれの筋肉を包み込むことで、ほかの筋肉と分離しつつ、ファシア同士がつながり合うことで、筋肉同士をも相互につなげてもいます。これが、新たにわかってきた、ファシアのとても重要な役割です。そして、特定の**筋膜と筋膜がつながり合うことで、一つのライン（ネットワーク）を形成している**こともわかってきました。しかも、そのラインは、複数あって、私たちの体の中に張り巡らされているのです。

CamScannerでスキャン

私たちは、ファシアのボディスーツを何枚も重ね着している

筋肉の周囲を覆っているファシアが、筋膜です。よく筋膜の説明をするとき、筋肉の上に「ボディスーツを着ているようなもの」という表現がなされることがあります。これは、もちろん、まちがいではないわけですが、より正確を期していえば、私たちは、**何枚ものボディスーツを重ね着している、**と考えたほうがいいのです。

前にふれた通り、それぞれの筋肉を包んでいる膜組織は、独立して存在しているのではなく、つながり合っています。しかも、たんに筋膜同士がつながっているだけではなく、力を伝達したり、影響を与え合うラインを形成しているのです。情報を伝え合うという意味では、それは、ネットワークにもなっています。先にもふれたように、こうしたライン（ネットワーク）が、1つではなく、私たちの体の中に複数存在しています。

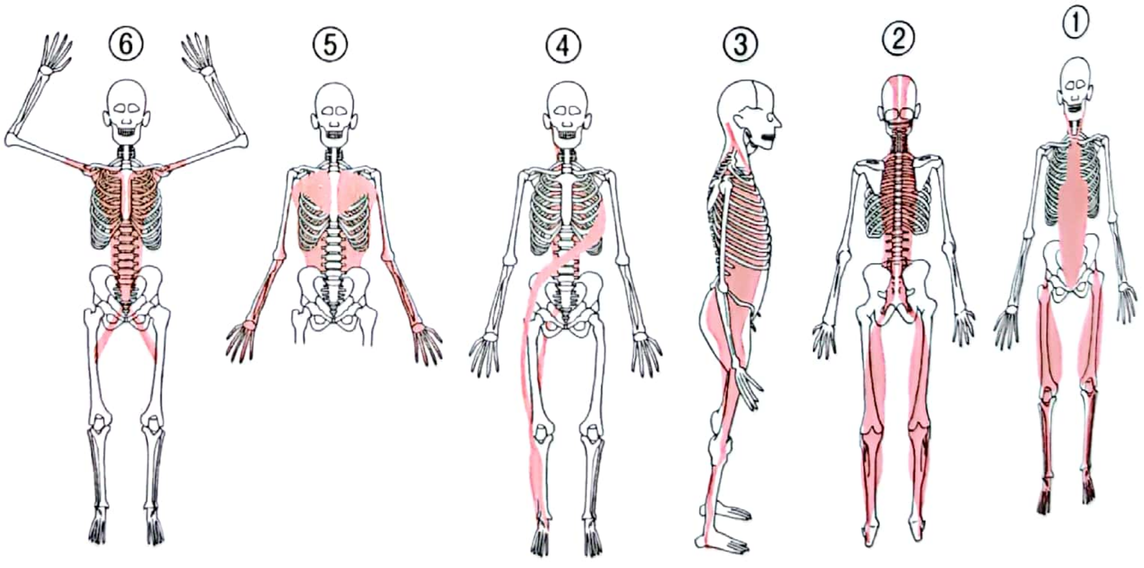
このような考え方を提唱したのが、ボディ・ワークの研究を行っている**トーマス・マイヤース**でした。マイヤースは、**「アナトミー・トレイン」**という考え方を提唱し、複数の、ファシアをつなぐラインがそれぞれ違う役割を担い、私たちの身体機能を支えていると考えました。マイヤースが提唱したラインのうち、6つのラインを挙げてみましょう。

主要な6つのライン

●スーパーフィシャル（浅い層の）フロントライン（図①）
—体の前面を覆うライン
●スーパーフィシャル（浅い層の）バックライン（図②）
—体の背面を覆うライン
●ラテラルライン（図③）
—体の両サイドを走るライン
●スパイラルライン（図④）
—体幹にらせん状に巻きついたライン
●アームライン（図⑤）
—体幹から腕の先に伸びているライン
●ファンクショナルライン（図⑥）
—下肢・体幹・上肢の機能的連結を司るライン

※フロントラインは、浅い層のファシアのラインのほかに、体の深部を通っているディープフロントラインがあります。また、スパイラルラインは1種類ですが、左右対称性にあります。アームラインは、浅い層のファシアと深い層のファシアがあり、全部で4種類のアームラインがあるとしています。ファンクショナルラインも、3種類あります。

このような何種類もの、ボディスーツでできたファシアを私たちは重ね着している、と考えられるのです。



ファシアのラインがもつ特性

これらのラインには、3つの特性があります。

ラインの3つの特性

①ファシア同士がラインでつながっている
②各ラインは、力と情報を伝える
③ラインには、それぞれの役割がある

フロントラインは、浅い層と深い層のファシアによる筋膜の2ラインがあります。すなわち、スーパーフィシャルフロントラインと、ディープフロントラインというように。

一つめのファシア同士がラインでつながっているというのは、縦のラインだけでなく深さでもつながっていて、浅い層と深い層はファシアによって関係づけられているということです。

次のような関係をイメージするといいでしょう。コートと下着の関係です。

浅い層にあたるコートのすそをひっぱると、（同じライン上の）コートのえりも、下に引っ張られるように動きます。しかし、（深い層にある、別ラインの）下着は動かされるわけでは

CamScannerでスキャン

なく、直接の影響がないというような関係です。

第二に、一つのラインはファシアとファシアが連携して働くことで、情報を伝えるだけではなく、力を効率的に伝えたり、増幅させています。

どういうことかというと、マイヤースは、それを、「テンセグリティ（tensegrity）」という言葉で説明しています。

テンセグリティというのは、英語の張力「テンション（tension）」と、統合性「インテグリティ（integrity）」による造語です。

要するに、「張力によって保たれている構造」のことです。

ファシアとファシアが作るラインは、張力によってぴんと張った状態にあるために、力を伝え合ったり、力を増幅させたりすることができるのです。

足底の足底筋（腱）のファシアと、眉の上のファシアが、バックラインというラインの張力によってつながっています。このように、足底筋（腱）膜（臨床の現場では「足底腱膜」を用いる）と眉の上の腱膜が関連しているとは見なされたことはありませんでした。

ファシアというボディスーツを介して、遠隔部の筋肉あるいは腱同士が影響し合うという視点は、私たちに、「新しいカラダの見方」を提供してくれることになります。

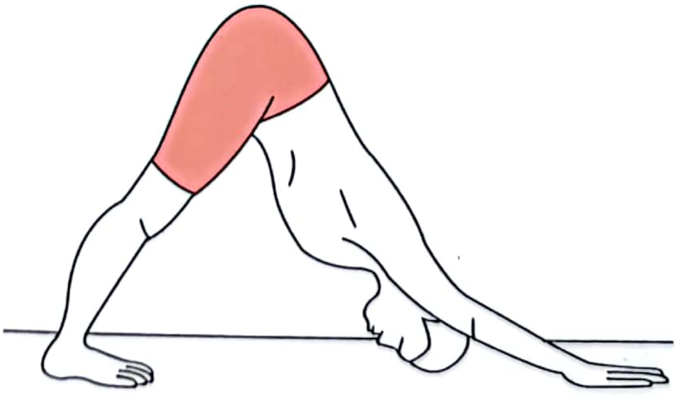
なぜ、ヨガの動きが気持ちがいいのか

このようなラインの働きを見ていくと、なぜ、ヨガの動きが気持ちいいのかも、改めて理解できるのです。

下の図を見てみましょう。ヨガの太陽礼拝というポーズの一部です。このような動きをすると、バックラインに属するファシアが端（足底筋〈腱〉膜）から端（前頭部の帽状腱膜）まで、張力がより強められるかたちでストレッチされます。つまり、ファシアでできているラインが伸ばされるわけです。

もしもバックラインのファシアのどこかにこわばりなどがある人の場合、その緊張がほぐれ、それを気持ちよさとして感じることができるでしょう。

ヨガのポーズの多くを、このようなファシアのラインの働きから説明することができるでしょう。



また、東洋医学では、生命エネルギーである気血の通り道として、経絡というルートが想定

CamScannerでスキャン

されています。臓器の働きなどと関連づけられた経絡は、体の中に十数本も張り巡らされており、それぞれの経絡を、気が淀みなく流れることによって、健康が保たれるとされています。

その経絡の一つに膀胱経という経絡があります。この膀胱経の走行ルートは、アナトミー・トレインの浅い層のバックラインの走行ルートとぴったり一致することが知られています（マイヤース『アナトミー・トレイン』／医学書院）。

むろん、すべての経絡が、アナトミー・トレインで想定されているラインとピタリと一致するわけではありません。しかし、さらに研究が進めば、東洋医学と、この新しいカラダの理論との間に、もっと興味深い関連が見つかってくるかもしれません。

第三の、ラインそれぞれの役割についてもふれておきましょう。

ファシアの連携がかたち作るライン、すなわち、ファシアのボディスーツには、それぞれ、違った役割が与えられています。姿勢を維持したり、体の回旋に関わったり、いろいろな役目を果たしているのです。このような機能性をもった各ライン上になんらかの不具合が起これば、それがいろいろな不調へとつながっていくと考えられます。そんなときに、ライン伸ばしのストレッチを行うことで、ライン由来の不調を改善することが期待できるのです。

これらの働きは、このあと、第3章で、詳しくラインストレッチとして紹介します。

CamScannerでスキャン

何がファシアの変性を引き起こすのか

ファシアを変性させる条件として、次のような要因が考えられます。

ファシアの状態を変性させる要因

- 運動不足
- 同じ姿勢を取り続けること、悪い姿勢を取ること
- ストレス
- 加齢

それぞれの要因について解説します。

運動不足

運動不足の状態が続けば、ファシアは、かたくなってきます。弾力や水分が失われやすくなり、すべりが悪くなっていきます。この状態が続けば、さらにファシアの状態が悪化し、ファシア同士、あるいは、ファシアと筋肉の癒着、痛みなども生じてくるおそれがあります。

ちなみに、運動のしすぎも、ファシアに負担となります。過剰に負荷をかけた運動によって

CamScannerでスキャン

同じ姿勢を取り続けることと、悪い姿勢を取ること

多くのかたが、悪い姿勢のまま、仕事でパソコンの前に長時間、座り続けています。それは、当然、筋肉の負担となるだけではなく、筋肉を包んでいるファシアの負担ともなっていきます。

さらに、パソコンよりお勧めできないのが、スマホのときの姿勢です。首を前に突き出し、うつむく姿勢でスマホを長時間利用すれば、それもファシアに対する大きな負担となります。

ストレス

ストレスも、ファシアに影響を与える可能性があります。精神的ストレスによって、交感神経が継続的に緊張していると、血圧が上昇し、血管は収縮し、筋肉は緊張した状態になります。それが、ファシアにとっても負担となると考えられています。

加齢

加齢も、ファシアを変性させる要因です。加齢により、ファシアに含まれる水分がへり、かたくなりやすくなり、弾力性も低下してきます。また、筋肉と、その筋肉を覆っているファシアとの相互作用も、加齢とともに、弱くなっていくとされています。

CamScannerでスキャン

も、ファシアと、当然、ファシアが包んでいる筋肉にも負担がかかってしまうのです。

同じ姿勢を取り続けること、悪い姿勢を取ること

多くのかたが、悪い姿勢のまま、仕事でパソコンの前に長時間、座り続けています。それは、当然、筋肉の負担となるだけではなく、筋肉を包んでいるファシアの負担ともなっていきます。

さらに、パソコンよりお勧めできないのが、スマホのときの姿勢です。首を前に突き出し、うつむく姿勢でスマホを長時間利用すれば、それもファシアに対する大きな負担となります。

ストレス

ストレスも、ファシアに影響を与える可能性があります。精神的ストレスによって、交感神経が継続的に緊張していると、血圧が上昇し、血管は収縮し、筋肉は緊張した状態になります。それが、ファシアにとっても負担となると考えられています。

加齢

加齢も、ファシアを変性させる要因です。加齢により、ファシアに含まれる水分がへり、かたくなりやすくなり、弾力性も低下してきます。また、筋肉と、その筋肉を覆っているファシアとの相互作用も、加齢とともに、弱くなっていくとされています。

CamScannerでスキャン

変性要因とラインの関係は？

ただ、人間の体というのは、ある意味、丈夫にできています。我慢強いのです。

個人差がありますが、毎日何時間もパソコンの前に座っていても、不調がすぐに表れない人も多いのです。すると、悪い姿勢や、座りすぎの負担のダメージが、長い時間をかけて徐々に蓄積していって、筋肉を包むファシアから水分を奪い、固形状にしていきます。それが、さらにファシア同士の癒着を引き起こし、ついには、治りにくいこりや痛み、原因不明の不調として自覚されるようになってきます。「原因不明」とか、「異常なし」と診断されてしまうような慢性腰痛といった症状も、こうした過程をへて生じているケースがあると考えられます。

また、ある筋肉を包むファシアが水分を失い、かたまりつつあるとすると、それは、その筋肉の属しているライン全体に影響を与えることになります。筋肉と筋肉は、それぞれを包むファシア同士でつながっていて、一方のファシアがかたくなるなどの変性が起これば、つながりのあるほかの部位にも影響が出てくることになります。結果として、それが、ライン全体の不調として感じられたり、同じライン上の別の場所の不調として発現してくることも考えられます。ちょうどトリガーポイントが、遠隔部位に痛みを引き起こすのと同様に。

次の章では、主要なラインを取り上げ、ライン伸ばしのストレッチ法もあわせて提案します。

CamScannerでスキャン

第3章

実践

ファシアに働きかける「ラインストレッチ」

ライン伸ばしでカラダを変えよう

CamScannerでスキャン

なぜ、この4つのラインか？

私たちの体は、脊柱起立筋や、腹直筋、大殿筋、大腿四頭筋などの抗重力筋が働くことで支えられています。これらの抗重力筋も、それぞれ、ファシアの一種である筋膜によって包まれています。しかも、個々に包まれるだけではなく、それらの筋膜が連携・協調してラインとして働いています。

つまり、ファシアがかたち作る主要なラインは、体を支えたり、バランスを取ったりという重要な働きを果たしていることになります。こうした働きに関わっているこの章で取り上げるラインとは、次の4つになります。

- **スーパーフィシャル（浅い層の）バックライン　―体の裏側を覆うライン**
- **スーパーフィシャル（浅い層の）フロントライン―体の表側を覆うライン**
- **ラテラルライン　―体の横を覆うライン**
- **スパイラルライン　―体に巻きつくライン**

CamScannerでスキャン

バックラインとフロントラインについては、正確には、「スーパーフィシャル（浅い層の）バックライン」➡「スーパーフィシャル（浅い層の）フロントライン」と表記するのが正しいのでしょうが、ここでは簡略化し、「スーパーフィシャル（浅い層の）バックライン」➡「バックライン」、「スーパーフィシャル（浅い層の）フロントライン」➡「フロントライン」と表記しています。

ラインストレッチ（ライン伸ばし）にはどんな効果があるか

各ラインの解説は、次のような構成になっています。

①〇〇ラインとは？
②ラインの走行ルート
③ラインの関連症状
④ラインストレッチで何がよくなるか
⑤推奨されるストレッチ

最初に、各ラインの大まかな位置づけがあります。

CamScannerでスキャン

次に、ラインが、体のどこの部分から始まり、どこで終わっているか、筋膜でつなげられている主要な筋肉について説明します。
続いて、ラインが関わっている関連症状・不調についてもふれましょう。
ファシアのライン伸ばしを行うことでよくなる可能性のある症状があれば、それにもふれておきたいと思います。
各ストレッチによって、多くの効能が期待できます。詳しくは、のちほど各ラインについて説明しますが、例えば、

ファシアのラインストレッチで期待できること

①体の機能性アップ・パフォーマンスアップ
②変性しているファシアのリセット
③症状の改善・遠隔治療の効用

筋肉を包む筋膜が、ラインストレッチによって弾力性や滑走性を取り戻し、ラインがよりよく働くようになれば、ライン自体が本来もっている張力が私たちの行動に効率的な力を与えてくれるので、身体の機能性もアップします。これによって、ふだんの生活がより快適なものになってくるはずです。「疲れにくい」「動きやすい」体になっていくでしょう。

CamScannerでスキャン

私たちは、仕事や家事など、さまざまな事情に追われ、運動機会を失い、運動不足に陥りがちです。しかも、多くのかたがパソコンやスマホなどで長時間、悪い姿勢や同じ姿勢を取り続けることで、さらに体に負担をかけています。これらの負担が積み重なることで、筋肉や内臓を包むファシアも変性しつつあるといってよいでしょう。

そうした**悪条件下で生じたファシアの悪い状態をリセットする**ために、これらのライン伸ばしが有効と考えられます。このライン伸ばしを続けていくにつれて、お悩みの症状が楽になっていくこともあるでしょう。

ともあれ、みなさんには各ラインストレッチを、できれば一通りやってみることをお勧めします。試してみて気持ちがよいと感じたものや、気に入ったものがあれば、ぜひそれを毎日続けてみてください。

各ラインの、それぞれのストレッチについては、注記のない限り原則として、
20秒×3回 ➡ 1セットとして、1日3セット
を推奨しています。ただし、慣れないうちは、1日3セットがきつく感じられるかたもいらっしゃるでしょう。そうしたかたは、1日1セットから始めてください。

では、バックラインから見ていきましょう。

CamScannerでスキャン

バックライン

①バックラインとは？

次のフロントラインと**「対」の関係**にあって、体の後ろ側にあって、**背後から姿勢を支える役割**を果たしています。

赤ん坊は、立って歩くことができません。バックラインの筋肉群が、まだ、成熟しておらず、筋力が足りないためです。ハイハイをして筋力を自然に鍛えているうちに、徐々に直立二足歩行ができるようになります。

②バックラインの走行ルート

ラインのスタート地点は、**前頭部の眉毛の上**（**「前頭筋」**）。頭頂部をのぼって下り、**「脊柱起立筋」**へとつながります。

脊柱起立筋から骨盤を介して、**「ハムストリングス」**につながり、ハムストリングスの下のひざ裏をへて、**ふくらはぎの「腓腹（ひふく）筋」**、アキレス腱を通り、足裏の筋肉である**「足底筋（腱）膜」**に至っています。

CamScannerでスキャン

③バックラインの関連症状

バックラインは足裏の足底筋膜からつながっていますから、ハイヒールなどを履いて、バックラインの各筋膜が緊張した状態が続けば、それが、腰の重だるさとなって感じられたり、腰痛になる人もいらっしゃるでしょう。

パソコンで目を酷使すると、後頭部の筋肉、後頭下筋群（大後頭直筋、小後頭直筋、上頭斜筋、下頭斜筋の総称）が強く緊張します。この筋肉は、頭の位置を固定し支える一方で、目の動きとも連動して働きます。このため、パソコンで目を酷使するとき、この後頭下筋群がずっと緊張した状態になります。

後頭下筋群もバックラインの一部を形成していますので、ここの筋肉と、それを包む筋膜のこわばりがバックラインを緊張させ、首こり、肩こり、背中のこりを引き起こします。

一方、逆に、バックラインの緊張が眉の上の筋肉の前頭筋を引っ張り上げることがあるため、目の疲れを感じるようになる人もいるでしょう。

猫背は、当然、バックラインに常時、緊張を強いることによって、腰痛の原因となります。

重い頭を支えるために、背骨（脊椎）には生理的弯曲がありますが、猫背や、長時間座り続けることによって、バックラインに負荷がかかり、ぴんと背筋を立てておくことがだんだんつらくなります。このバランスの崩れを体は補おうとしますが、これが、腰痛を引き起こす原因となるのです。

バックラインと、それと対になっているフロントラインが協調して働かないと、筋肉のエネルギーロスが大きくなり、**疲れやすくなります。**

バックラインの関連症状

- 腰の重だるさ、腰痛
- 首こり、肩こり、背中のこり、目の疲れ
- 全身疲労感
- 猫背

④バックラインストレッチで何がよくなるか

バックラインのファシアのライン伸ばしを行い、バックラインの緊張を解くことで、上記の**腰痛**、**首こり**、**肩こり**などによい影響を及ぼすことができます。

ポイントの一つが、**ひざ裏を伸ばす**ことです。このポイントを活用したストレッチをこのあと紹介します。

もう一つが、**足裏**です。

立った姿勢で前屈し、まず、どれくらい体を曲げられるかチェックしてみましょう。

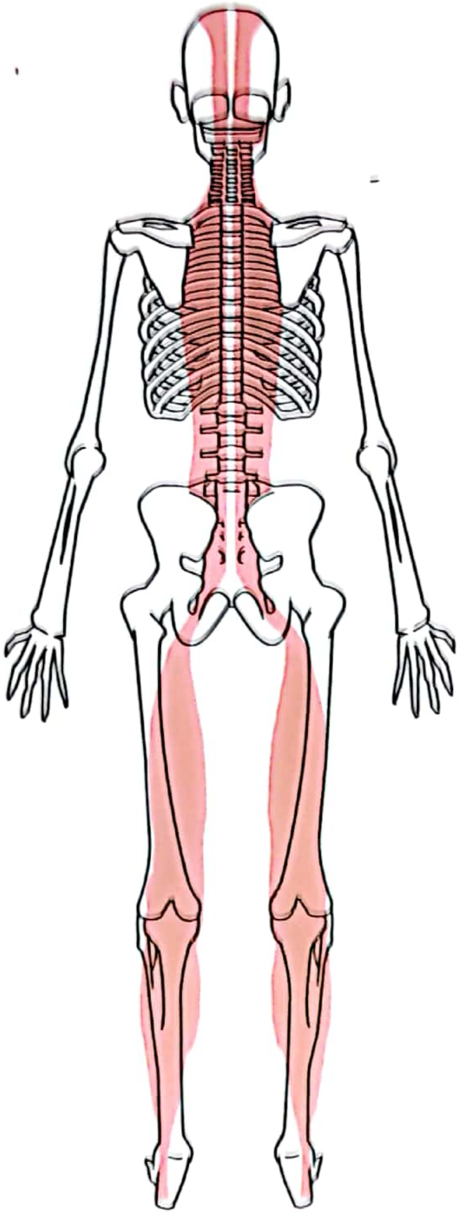
続いて、イスに座って、両足の裏にゴルフボールか、テニスボールを当てて、ゴロゴロ動かしてください。「一番気持ちいい」くらいの圧で、ボールを、足裏全体を使ってころがし、1つの圧痛点で30秒以上かけて、合計で2～3分続けます。

CamScannerでスキャン

その後、前屈をしてみると、以前より、体が曲がるようになっているはずです。

足裏への刺激によって、足底のファシア伸ばしができた結果、バックラインがやわらかさを取り戻したのです。このように、バックラインをうまく刺激することで、その機能性を取り戻すことができます。

紹介したストレッチも、バックラインのライン伸ばしを用いて、その**機能性を取り戻す効果**が期待できます。



CamScannerでスキャン

【バックラインストレッチ①】

全身のバックラインストレッチ

やり方

① イスを用意し、両手を伸ばして、イスの背に両手をかける。

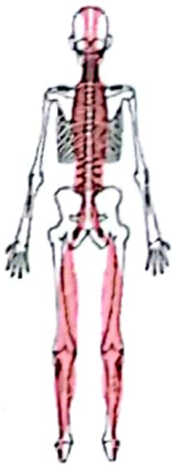
② 両手をかけたまま、体を前屈させていく。

③ 両腕よりも下に頭をもっていくつもりで前屈させる。

④ できるところまで頭を下げたら、そこで20秒キープ。

⑤ ①〜④を3回くりかえす。これで、1セットとする。

ストレッチを行っている20秒間は、ゆっくりとした静かで自然な呼吸をする。ほかのストレッチを行う場合も同様に。



CamScannerでスキャン

Point

＊前屈の間ずっと、ひざ裏を伸ばしておくことを必ず心がける。
＊キープ中に、体を左右にゆらすと、肩甲骨周りの筋肉の緊張を解くのに役立つ。

20秒×3回
1日
3セット

このストレッチのねらい

ひざ裏を伸ばすことで、バックライン全体を使ったストレッチになります。

ひざ裏のかたまったファシア伸ばしを行い、バックラインの余分な緊張を取り、ファシアの状態を整えます。

心身をリラックスさせる効果も期待できます。**全身の血行改善作用**もあり。

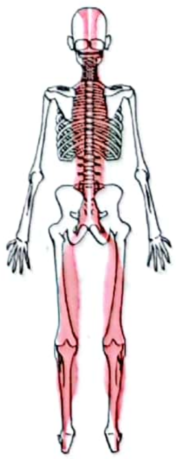
続けることで、**姿勢や柔軟性の改善**や、**腰の重だるさなどの解消**にも役立つでしょう。

肩甲骨周りの筋肉（前鋸筋・菱形筋など）のファシアのこわばりをゆるめ、肩こりを軽減する効果があります。

CamScannerでスキャン

【バックラインストレッチ②】

上半身のバックラインストレッチ



やり方

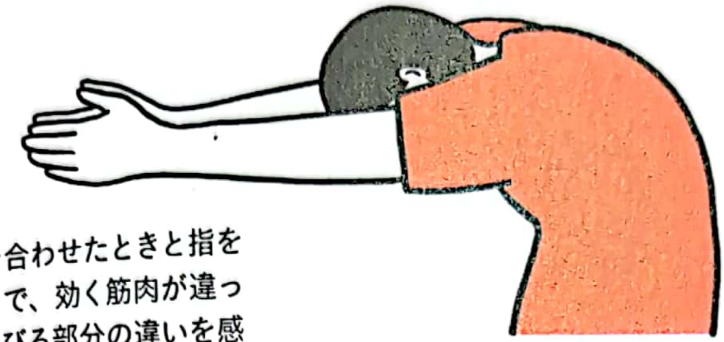
① イスに座って、あごを引いたら、両の手のひらを合わせた状態で前方に突き出し、上半身を倒していく。

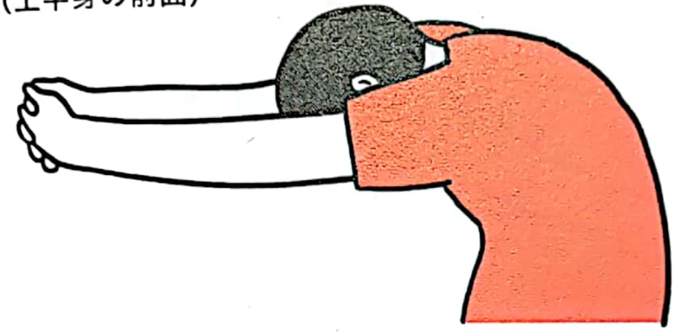
② 腕の間に頭が入るあたりまで倒したら、静止。20秒キープ。

③ いったん②の状態を解除。今度は両の手の指を組んで、②と同様に、上半身を倒していく。

④ 腕の間に頭が入るあたりまで倒したら、静止。20秒キープ。

⑤ ①〜④を1セットとする。





Point

＊手のひらを合わせたときと指を組んだときで、効く筋肉が違ってくる。伸びる部分の違いを感じながら行うとよい。

＊慣れてきたら対になっているフロントライン（上半身の前面）に力を入れる。

各20秒×3回
1日3セット

このストレッチのねらい

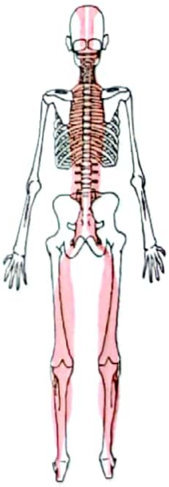
バックラインストレッチ①は、バックライン全体によく効きますが、こちらは、首から背中上部のストレッチになります。**首こり、肩こり、猫背の改善効果**が期待できます。

手のひらを合わせたときは、**腕がよく伸びます**（**アームラインのストレッチ**も兼ねる）。一方、指を組んで突き出すと、さらに**背中のストレッチ**にもなります。

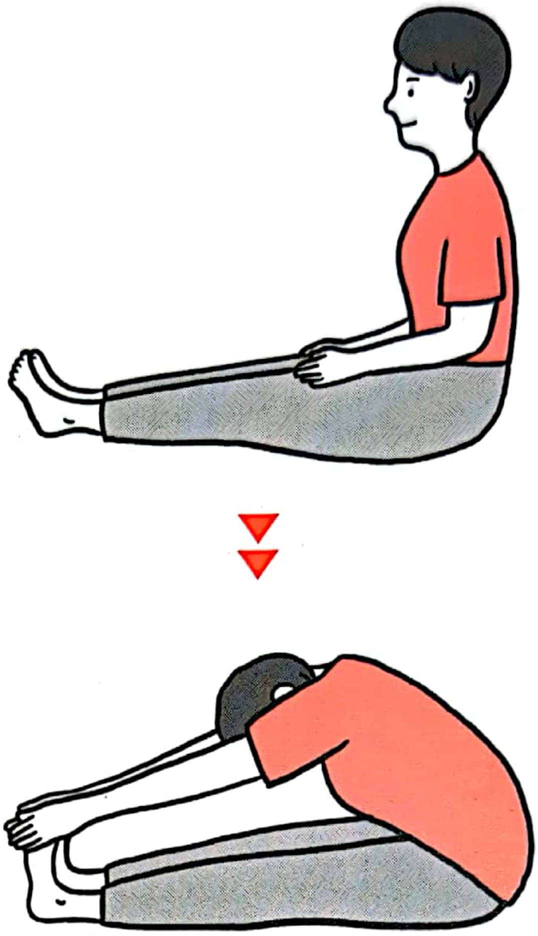
CamScannerでスキャン

【バックラインストレッチ③】

下半身のバックラインストレッチ



20秒×3回
1日3セット



やり方

1. 床に足を伸ばして座る。
2. 手をつま先につくように上半身を倒し、手でつま先をつかんだら（つかめない人はできるだけ前屈したら）、静止、20秒キープ。
3. ①〜②を3回くりかえし、1セットとする。

Point

＊上半身を倒すとき、腰を曲げないようにして、股関節から曲げる。
＊ひざ裏をよく伸ばすことを心がける。
＊慣れてきたら対になっているフロントライン（全身の前面）に力を入れる。

このストレッチのねらい

バックラインのうち、とくに**ハムストリングスのストレッチ**になります。
血行改善、腰痛予防に効果があります。

CamScannerでスキャン

フロントライン

①フロントラインとは？

体の前面を覆っているラインです。

バックラインと対となり、歩行と姿勢に密接な関連があります。

②フロントラインの走行ルート

フロントラインは、**後頭部（アステリオン）から**始まり、首のわきにある**胸鎖乳突筋**を下って、胸の前側を通り、おなかの中央の筋肉である**腹直筋**を下って、骨盤に。

さらに骨盤を介して、**大腿四頭筋（特に大腿直筋）につながり**、ひざ下の**前脛骨筋**などを通って、**足の甲の前側、足の指先まで**達しています。

③フロントラインの関連症状

フロントラインには、歩行の際に重要な筋肉群が並んでいます。

一つが、人体で最も大きい筋肉である大腿四頭筋。加齢や運動不足によって、大腿四頭筋が弱り、筋量・筋力が落ちてくると、**「立つ」、「歩く」、「座る」という日常の基本動作に支障をきたす**ようになり、**「ロコモティブシンドローム」（「運動器症候群」）**を引き起こし、**寝たきりや要介護のリスクが高まります。**もう一つは、大腿四頭筋につながる前脛骨筋。この筋肉が弱

CamScannerでスキャン

ると、足先が上がらなくなり、高齢者は**つまずきやすく、ころびやすく**なります。

フロントラインは、対になっているバックラインとともに、姿勢にも関連します。加齢にしたがい猫背になると、骨盤が後傾する（後ろに倒れる）ため、そのバランスを取ろうとして、ひざが自然に曲がってしまうからです。ひざが曲がり、骨盤が後傾し、背中のまるまった状態は、**腰痛やひざ痛・股関節痛**の原因となります。

フロントラインの関連症状

- ロコモ➡寝たきり・要介護リスク高まる
- ころびやすくなる
- 腰痛
- ひざ痛
- 股関節痛

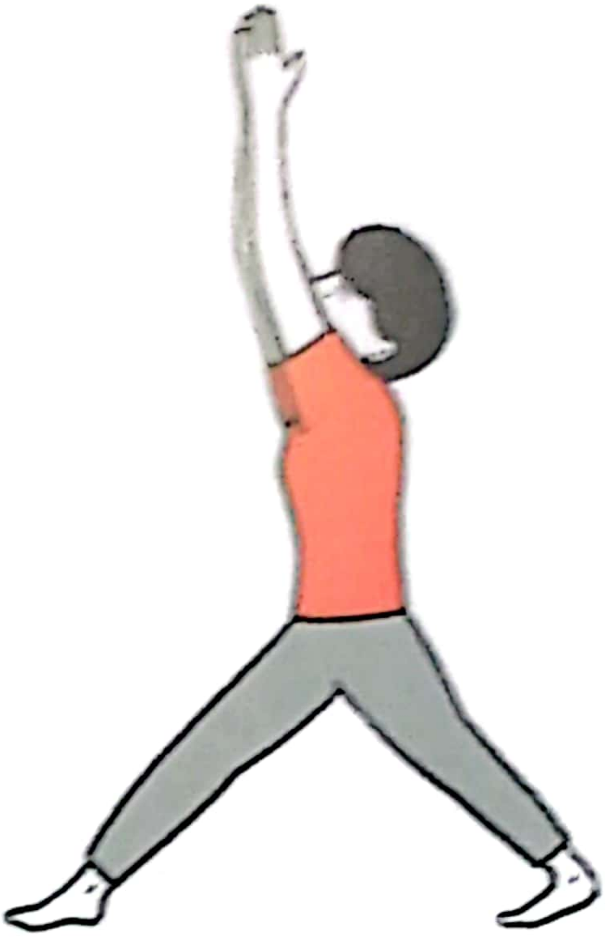
④フロントラインストレッチで何がよくなるか

フロントラインのストレッチで、大腿四頭筋と股関節の前面にある深層の腸腰筋を伸ばし、かつ、また、ストレッチされた大腿四頭筋の筋トレも行うことで、**大腿四頭筋を強化**することができます。それが、**ひざ痛の改善**にもつながります。そして対のバックラインであるひざ裏が伸びると、後傾していた骨盤がまっすぐ立てやすくなり、**姿勢が改善**します。股関節の前面が伸びて、骨盤の傾きが改善されれば、**腰痛や股関節痛にもいい**でしょう。

CamScannerでスキャン

【フロントラインストレッチ①】

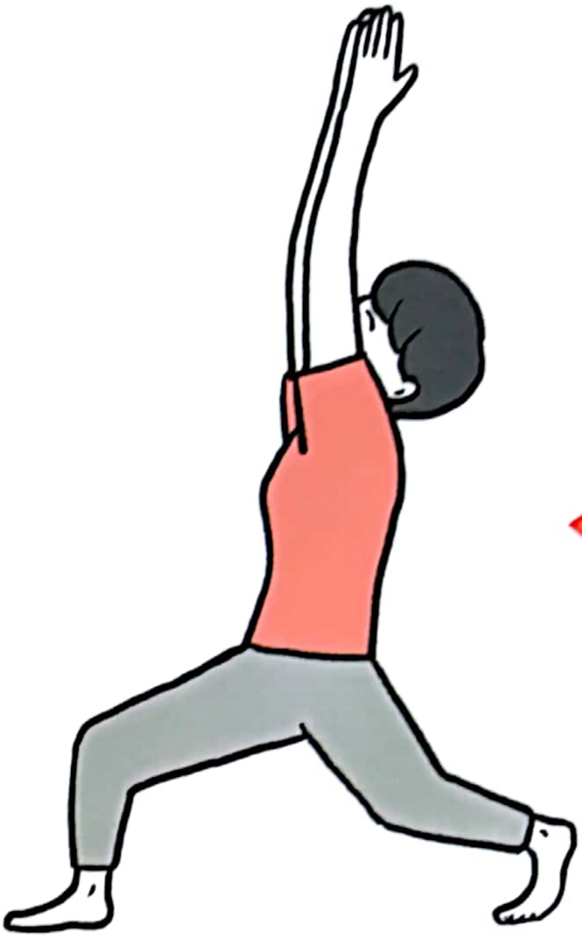
▼全身のストレッチ&筋トレ



やり方

① 立った姿勢から、一方の足をできるだけ大きく前に踏み出し、腰を落としていく。

② その際、両手は頭の上で合わせ、天を突くようにできるだけ伸ばす。あごを上げ、できるだけ上を見る。



各20秒×3回

1日
3セット

Point

＊前に出した脚のひざは、つま先より前に出さないようにする。
＊慣れてきたら対になっているバックラインに力を入れる。

❸ ひざと股関節が、それぞれ、90°になるくらいまで曲げたら、そこで静止し、20秒キープ。

❹ 足の前後を入れ替えて、①～③を行う。

❺ ④を3回くりかえして、1セットとする。

このストレッチのねらい

この動きはランジと呼ばれ、スクワットで物足りなくなったかた向けの強度強めの筋トレにもなります。

このランジによって、主に前に踏み出した側の脚の**大腿四頭筋、大殿筋を強化**することができます。

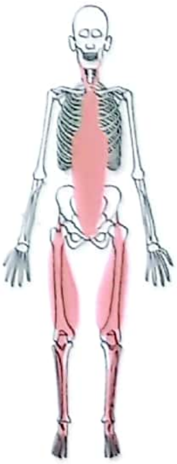
前の脚で筋トレを行うと同時に、**後ろに残ったほうの脚のストレッチ、上半身のフロントライン全体のストレッチ**にもなっています。後ろに残した足の、つま先の向きを、前方から斜め後ろに変えることで、太ももの内側のストレッチも可能です。

ランジは、バランスが取りにくい体勢なので、高齢者は転倒に注意してください。

CamScannerでスキャン

【フロントラインストレッチ②】

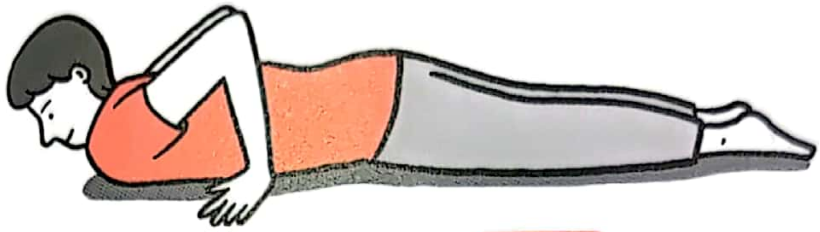
上半身のフロントラインストレッチ



やり方

1. うつぶせになった状態で、両脇に手をつく。
2. 腕の力で上体を持ち上げる。
3. 腕を伸ばしきったところで、おなかをしっかり落とし、静止。20秒キープ。
4. ①〜③を3回くりかえし、１セットとする。

20秒×3回
1日3セット



Point

＊リラックスした状態で行い、腕の力だけで上体を持ち上げ、初めは背筋を使わないように気をつける。
＊慣れてきたら下あごを引いて頭を高く上げる。対になっているバックラインの背筋に力を入れる。

このストレッチのねらい

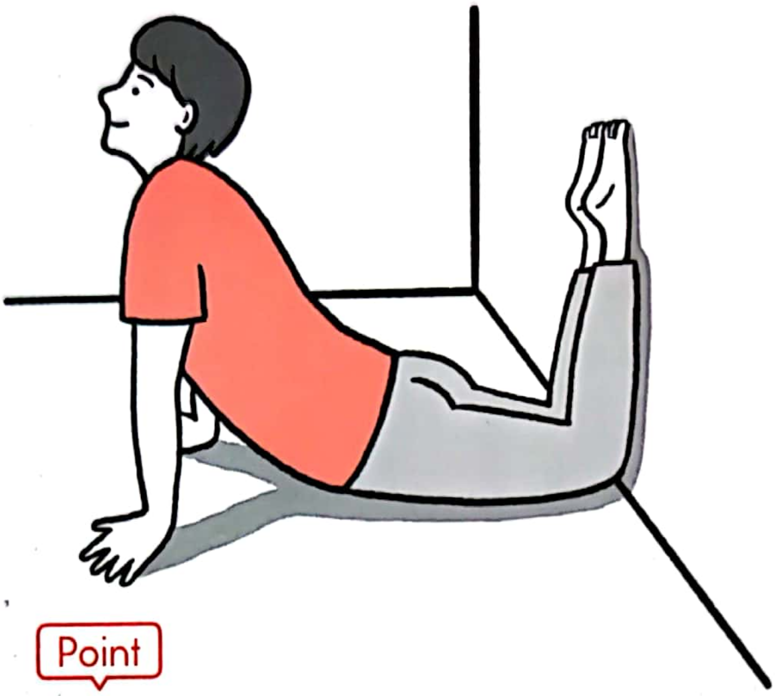
上半身のフロントラインのストレッチになります。

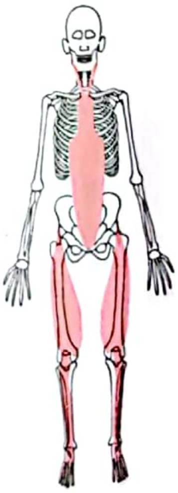
腰椎を伸展させて、同時に、おなか側のファシア伸ばしによって、腹筋群のストレッチを目指します。とくに縮みがちな**腹部の深部筋肉（腸腰筋など）**を伸ばすことで、**腰痛の予防・改善効果**が期待できます。

CamScannerでスキャン

【フロントラインストレッチ③】

上半身のフロントラインストレッチ（上級編）





Point

＊余裕があれば②の体勢からハムストリングスに力を入れて、ひざをおしり側に曲げる。

やり方

1. 壁際でうつぶせになり、ひざを曲げ、すね、足の甲を壁に押し当てて、腕の力で上体を持ち上げる。
2. 腕を伸ばしきったところで、おなかをしっかり落とし、静止。20秒キープ。
3. ①〜②を3回くりかえし、1セットとする。

このストレッチのねらい

フロントラインストレッチ②の進化バージョン。壁際に、足の甲を押し当てることで、**足首、足の甲のストレッチ**も兼ねることができます。

足首の強度や柔軟性を高める効果があります。

CamScannerでスキャン

ラテラルライン

①ラテラルラインとは？

体の側面にあって、側面から体を支えるラインです。体の左右のバランスを整えています。また、姿勢とも関連があります。

②ラテラルラインの走行ルート

ラテラルラインは、耳の後ろの**乳様突起**から始まります、そこから二手に分かれ、前方は、**「胸鎖乳突筋」**に、後方は、**「頭板状筋」**へとつながります。

肋骨部分は、**「内・外肋間筋」**が大きく広がっており、そこを通って、横腹の筋肉である**「内・外腹斜筋」**をへて骨盤につながります。骨盤から下は、おしりの外側を走行している**「大腿筋膜張筋」**から**「腸脛靭帯」**を通り、**「腓骨筋」**（ひこつきん）をへて、**足の外側後方部から足底**に達しています。

③ラテラルラインの関連症状

日常生活では、ラテラルラインに属する筋肉を刺激するような動きというのは、ほとんどありません。使われていない筋肉やその筋肉を包んでいるファシアは、かたまりやすいので、使っていない肋間筋や、その筋肉を包むファシアも弾力や水分を失いやすいと考えられます。

CamScannerでスキャン

パソコンやスマホなどを使用していると、首を前方に突き出し、頭が前に出た姿勢になりがち。その姿勢を長く続けると、いわゆる**「スマホ首」**になってしまうことがあります。
こうした場合、ラテラルラインの始点にある、**胸鎖乳突筋が縮んで過緊張になり、後方の頭板状筋が伸ばされてこわばる**という現象が起こっています。**首、肩のこり**が生じてくることもあるでしょう。この姿勢のままかたまると、猫背によって**胸郭が圧迫され、呼吸機能が低下し、呼吸が浅くなっていく**傾向があります。

ラテラルラインの関連症状

- 歩行時の体のふらつき
- スマホ首、首こり、肩こり
- 呼吸が浅い

④ラテラルラインストレッチで何がよくなるか

ラテラルラインがしっかり機能するようになると、歩行時の体のふらつきがなくなり、**安定して歩ける**ようになります。歩行時に限らず、動きの方向性が安定するなら、**より効率的な運動ができる**ようになります。
ラテラルラインのファシアのライン伸ばしを行うことで、肋間筋の動きがよくなり、胸郭も広がるようになるため、呼吸がしやすくなります。ストレッチで、こりをほぐし、体の柔軟性を取り戻すことで、**姿勢にもいい影響**が出てきます。

CamScannerでスキャン

【ラテラルラインストレッチ①②③】

初級編・中級編・上級編

①初級編

左右10回ずつ
1日3セット

Point

*今までのストレッチと違い、これは、動的ストレッチになります。

やり方

1. 足を肩幅くらいに開いて立ち、一方の手を腰に当てたら、もう一方の腕を振り上げて、頭越しに真横に倒す。軽く反動をつけて、10回倒す。
2. 逆の腕でも、同様に10回倒す。
3. ①〜②を1セットとする。

このストレッチのねらい

ラテラルラインのうち、肋間筋や腹斜筋のストレッチ。**かたくなりがちな肋間筋周辺のファシア、及び、筋肉をやわらかく保ちます。体のバランスの改善**が期待できます。

②中級編

③上級編

20秒×左右3回ずつ
1日3セット

Point

＊慣れてきたら対になっている曲げている側のラテラルラインに力を入れる

やり方

① 壁の真横に立ち、上体を壁のほうに倒していく。

② 両手を壁についたら、そこで静止。20秒キープ。

③ 逆向きになり、①～②をくりかえす。

④ ③を3回くりかえして、1セットとする。左の上級編も同様に。

① 壁の真横に立つ。その際、左右の足を交差させておく。壁に対して外側にある足を、内側の足に後ろに引っかける。その体勢で上体を壁のほうに倒していく。

② 両手を壁についたら、そこで静止。20秒キープ。

③ 逆向きになり、①～②をくりかえす。

このストレッチのねらい

バランスの改善。肩の動きがよくなります。**肩こり、首こりの解消**。肋間筋がやわらかくなり、**呼吸がしやすくなります**。

CamScannerでスキャン

°スパイラルライン

①スパイラルラインとは？

体に巻きつくように、体をクロスしながら走行するラインです。**体の回旋運動やねじり動作に関係**しています。そうした動きの際に**バランスを取る役目**も果たしています。

また、**姿勢の制御**とも深い関連があります。

②スパイラルラインの走行ルート

後頭部の耳の後ろに付着している**「板状筋(ばんじょうきん)」**からスタート。板状筋が斜め下に走り、背骨を乗り越えて、肩甲骨を寄せる筋肉である**「菱形筋(りょうけいきん)」**という筋肉につながっています。菱形筋から肩甲骨を挟んで、**「前鋸筋(ぜんきょきん)」**に移り、その後は、体の前面へと回り込みます。横腹の**「外腹斜筋」**、**「内腹斜筋」**を通って、おなかを斜めに横切って反対側の骨盤に達します。骨盤からは、**「大腿筋膜張筋」**、**「腸脛靭帯」**を通り、すねの**「前脛骨筋」**をへて、足底に達します。

スパイラルラインは、ここで終わりではなく、**「長腓骨筋」**を上がって、**「ハムストリングスの大腿二頭筋」**を通って骨盤に、さらに**「脊柱起立筋」**を上って、最初の位置に戻るのです。

③スパイラルラインの関連症状

スパイラルラインは、骨盤の傾斜と密接な関連があります。これは、スパイラルラインを通

CamScannerでスキャン

じて、足の裏と体幹がつながっているためです。**骨盤が前傾**すると、通常、股関節は内向きになり、ひざは内側を向いて内股になるので、いわゆる**X脚**になります。スパイラルラインを介して、この影響受けた足裏は、**扁平足**になる傾向があります。一方、**骨盤が後傾**すると、股関節は外向きになり、ひざは外側を向いて外股になるので、いわゆる**O脚**になります。足裏は、**外側重心**となり、靴の外側がすりへるようになります。

骨盤が前傾するにしても後傾するにしても、腰椎に大きな負担がかかり、**腰痛**を引き起こすリスクが高まります。X脚、O脚の状態が長い間、継続すれば、ひざ痛の原因にもなります。

スパイラルラインの関連症状

- 骨盤前傾、X脚、骨盤後傾、O脚、扁平足
- 腰痛
- 体幹バランスの崩れ

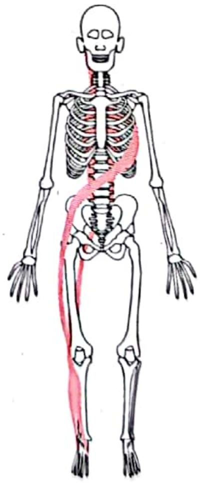
④スパイラルラインストレッチで何がよくなるか

スパイラルラインのファシアのライン伸ばしを行うことで、骨盤をまっすぐ立てることができるようになれば、**腰痛の予防・改善**に役立つはずです。**回旋運動やねじり動作がスムースに**できるようになります。ねじり動作の不具合から生じる炎症の予防も可能になるでしょう。**体幹のバランスもアップ**します。

CamScannerでスキャン

【スパイラルラインストレッチ①】

イチローストレッチ



やり方

❶ イスに浅く腰を下ろした姿勢から、足をできるだけ大きく開き、両ひざの上に手のひらをのせる。

CamScannerでスキャン

**20秒×
左右5回ずつ
1日
3セット**

Point

＊肩を前に入れれば入れるほど、スパイラルストレッチの度合いが高まる。
＊体をねじるとき、背骨の腰椎を回すことを意識しながら行うとよい。
＊慣れてきたら対になっている顔を向けている側のスパイラルラインに力を入れる。

❷ 体をねじり、一方の肩を前に出す。20秒キープする。左肩を前に突き出す際には、顔は右横を向き、右肩を出すときには、左横を見るようにする。

❸ ゆっくりと交互に、左右5回ずつくりかえして、1セットとする。

このストレッチのねらい

野球のイチロー選手がよくしていたエクササイズです。見覚えのあるかたも多いでしょう。この動きは**肩や腰のストレッチになり、同時に、股関節を広げるストレッチ**も兼ねています。

体幹をひねることで、**スパイラルラインのストレッチになると同時に、体幹のトレーニング**にもなっています。また、**脊柱起立筋を有効に刺激**します。背骨は、椎骨という骨が25個以上重なって構成されています。体幹ひねりは、この背骨の一つ一つの椎骨を回す効果があります。これによって、重なった椎骨が、ぞうきんのように絞られることで、その可動域が広がり、かつ、それを覆う周辺の筋肉群の血流も改善されます。それが**腰痛の防止**にも役立つのです。

CamScannerでスキャン

【スパイラルラインストレッチ②】

スパイラル伸ばし

やり方

① イスに浅めに腰を下ろし、脚を組む。例えば、右側から行うなら、右手をイスの背にかけて、背筋を伸ばして後ろを振り返る。

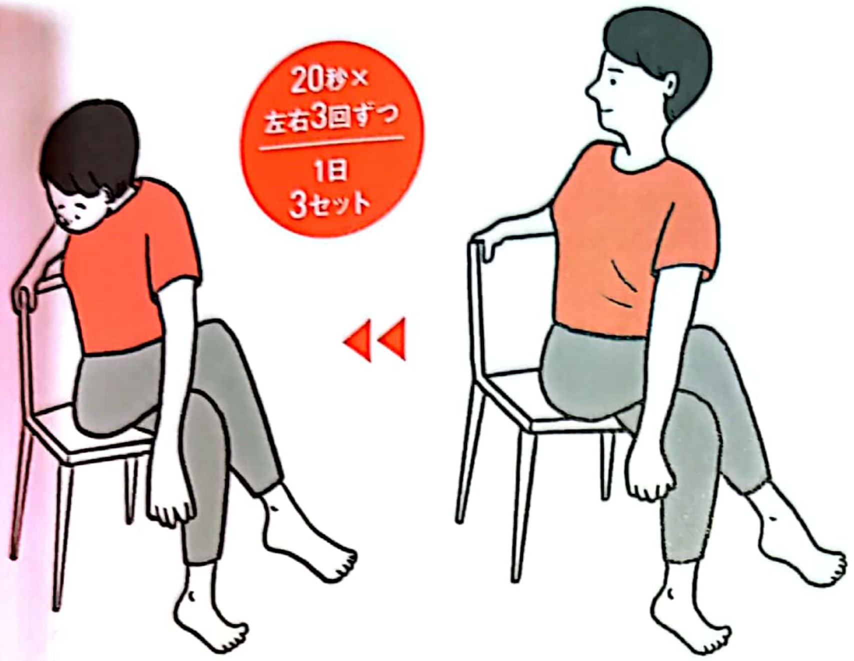
② 振り返ったところで、静止。20秒キープする。

③ 左側も、同様に行う。

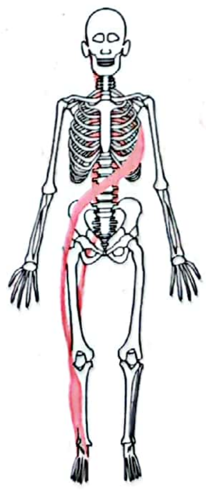
④ ①と同様にまず右側から振り返るが、振り返る際に、背をまるめて体をねじり、そこで静止。20秒キープする。

⑤ 左側も同様に行う。

⑥ ①～⑤を3回行い、1セットとする。



Point ＊慣れてきたらイスの背にかけている手に力を入れてさらにねじる。



このストレッチのねらい

背を伸ばして、後ろを振り返ることは、体の**前面のスパイラルラインのストレッチ**になり、背をまるめて、体をねじるときは、体の**後ろ側のスパイラルラインのストレッチ**になっています。これをくりかえすことで、体のバランスを整えます。

骨盤の前傾、後傾を改善し、骨盤をまっすぐ立て、腰痛の予防・改善効果も期待できます。

次の章では、症状別のストレッチを紹介しましょう。

CamScannerでスキャン

第4章

実践

ファシアに働きかける症状別ストレッチ

つらい痛み、こりを重点的に解消

CamScannerでスキャン

症状別ストレッチの使い方

この章では、症状別のストレッチを取り上げます。取り上げる症状は、**腰痛、股関節痛、ひざ痛、肩こり、首こり**の5つです。各症状は、次のような構成になっています。

各症状の構成

①〇〇とは？
②見方を変えると
③推奨できるストレッチ（&筋トレ）

まず、その症状を理解する上でポイントとなる情報をお話しします。続いて、ファシアなどの新しい視点から、その症状に光を当ててみましょう。それを踏まえてのストレッチ、という流れになります。

症状別の対策としては、ストレッチのほかに、筋トレも考慮に入れる必要があります。大半の関節痛では、筋力の低下が痛みなどの症状を引き起こしていることが多いためです。

まず、腰痛からお話ししてみましょう。

○腰痛

①腰痛とは？

腰痛で、長く痛みが続くようでしたら、一度は、整形外科を受診し、調べてもらうことをお勧めします。重大な病気を見逃さないことがなによりも大事です。慢性的な腰痛で**「原因不明」「異常なし」といわれた場合には、ぜひ試してほしい腰痛対策**を紹介します。

②見方を変えると

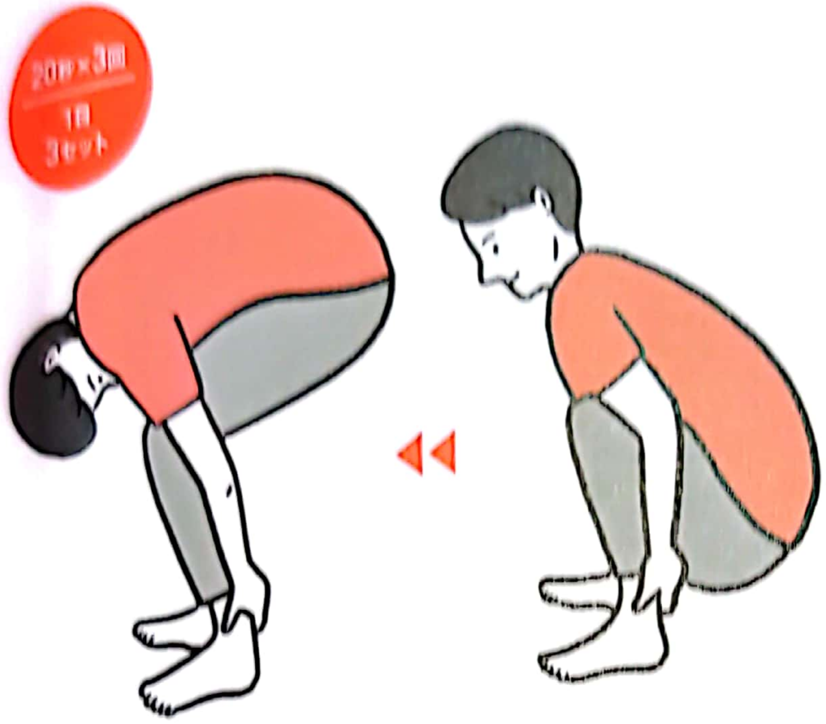
座り仕事をしているかたで、「背中をまるめて、前屈みでずっと座っている人」や、「足を組んで座っている人」などは、骨盤が後方に倒れてしまうことがあります（骨盤後傾）。**骨盤が後ろに倒れると、腰椎に対する負荷が大きくなって、腰痛が起こってくる**のです。こういう場合に有効なのが、**太もも裏のハムストリングスを伸ばすこと**です。

また、2番目のドローインについては、筋トレの意味合いが強いといってよいでしょう。ドローインは、腹筋、ことに腹部のインナーマッスルである腹横筋を強化するもの。腹横筋を鍛えて、腰の周りに自然のコルセットを作ることを目指します。

さらにここでは省略しますが、骨盤が後傾すると腰椎の生理的前弯（自然な弯曲）が減少（あるいは消失）します。その場合には66ページのフロントラインストレッチ②が有効です。

【腰痛ストレッチ①】

ハムストリングスのストレッチ



やり方

① 床の上でしゃがみ込んだ状態で、左右の手でま後ろから自分の足首を持つ。このとき、太ももと、おなかをくっつけておく。

② 太ももにおなかをつけたまま、その状態から、太ももの前側（大腿四頭筋）に力を入れて、腰を上げる。

③ 脚をぐっと伸ばしたところで静止し、20秒キープ。

④ ①〜③を3回くりかえして、1セットとする。

このストレッチのねらい

このストレッチでは、ハムストリングスを効率的に伸ばします。

ハムストリングスが伸びて、骨盤が正しく立てられるようになると、腰椎に対する負担をへらすことができ、腰痛が楽になってきます。

CamScannerでスキャン

【腰痛筋トレ①】

ドローイン

10秒×3回
1日
3セット

やり方

1. 仰向けに横になり、ひざを立て、リラックスする。
2. 息を吸ったら、息をゆっくり吐きながら、おなかをへこませていく。
3. 思い切りおなかをへこませたら、その状態を10秒キープ。おなかをへこませたまま、浅い呼吸をくりかえす。
4. 10秒を3回くりかえして、1セットとする。

この筋トレのねらい

ドローインで刺激することになる腹横筋は、ちょうどコルセットのような腹部を取り巻く筋肉です。このトレーニングで、腹横筋が強化されれば、それが「天然のコルセット」として働いて腰を守ってくれるのです。

股関節痛

①股関節痛とは？

股関節の痛みをもたらす病気のうちで、最も多いのが、「変形性股関節症」です。

股関節の軟骨が骨盤の形態異常や加齢などによってすりへることで、痛みや可動域の狭まり、歩行障害が起こってきます。**立ち上がるときや歩き始めに痛みが出るのが特徴**。進行するにつれて、痛みを感じる時間が長くなっていきます。

股関節痛に悩んでいるかたは、「股関節のかぶりが悪い」といわれたことのある人が多いでしょう。股関節では、大腿骨の骨頭が、股関節の「臼蓋（あるいは寛骨臼）」という、お椀のような部分に嵌まり込んでいます。生まれつき、このお椀の部分が浅く、骨頭をじゅうぶんにカバーできない人がいるのです。これが、「かぶりが悪い」という意味で、専門的には、「臼蓋形成不全（症）」（あるいは寛骨臼形成不全〈症〉）といわれます。変形性股関節症に悩むかたの約8割がこの臼蓋形成不全（寛骨臼形成不全）といわれています。

②見方を変えると

臼蓋形成不全（寛骨臼形成不全）のかたの場合、臼蓋のかぶりが悪いと、それをカバーしようとして、自然に骨盤を前に倒してしまいます。すると、「屈曲拘縮」といって、前側の筋肉

CamScannerでスキャン

が縮こまるのです。症状が進行するとその屈曲がひどくなって、前側の筋肉が伸ばせなくなります。そうならないように、ストレッチと筋トレを行って、股関節の前側の筋肉群のこわばりをほぐす必要があります。

現在は、屈曲拘縮の際、この部位の筋肉や関節包がかたくなると考えられていますが、最近ではさらに、筋肉を包む筋膜などのファシアも関わっているのかもしれないと考えられるようになっています。

ファシアをほぐし、筋トレを行うことによって筋力を強化することが、症状の進行を抑えてくれます。

股関節痛には運動がいいといわれて、がんばって運動しているかたもいらっしゃいます。しかし、股関節症の人は、ただ立っているだけでも、股関節に負担がかかります。

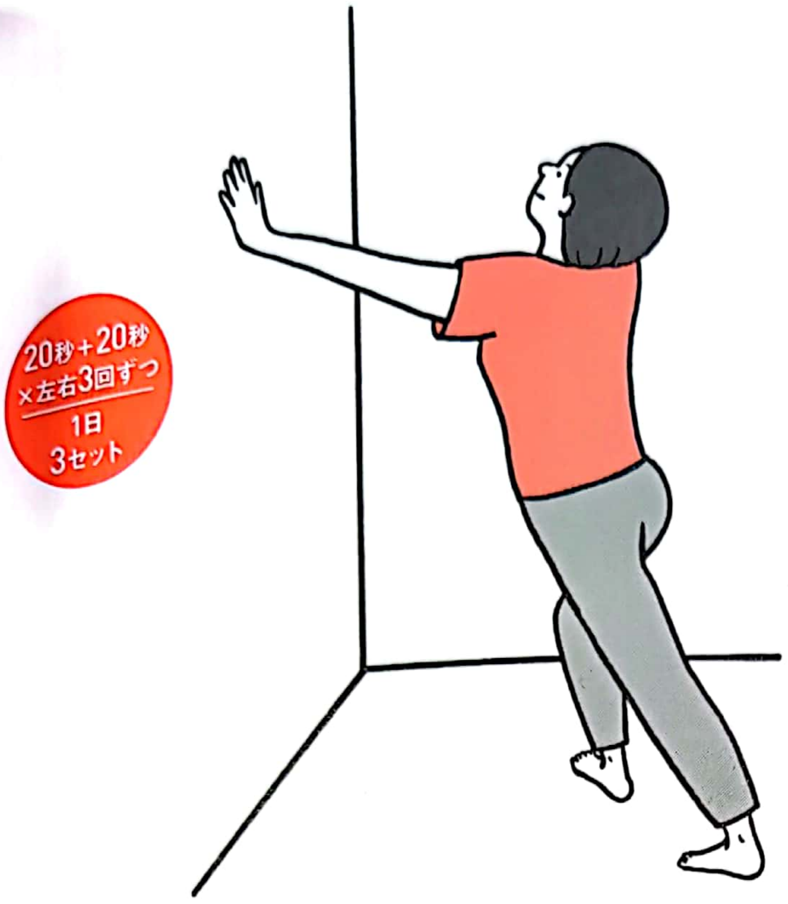
筋肉が衰えると、関節に体重がもろにかかってしまうので、筋肉を鍛えつつ、かつ、股関節にかかる荷重をできるだけへらしたいのです。このために、**股関節痛のかたは、筋トレしていただくことが大事**です。そういう意味で、運動がいいのです。

しかし、残念ながら、**歩くというのは、有効な筋トレにはなりません**。

股関節痛のかたにとって大事なのは、股関節にできるだけ負担にならないようなかたちで、筋肉を動かすこと。つまり、基本は、**床に横になって筋力トレーニングをする**ということです。

【股関節痛ストレッチ①】

壁際ストレッチ



やり方

1 壁の角に正対して立ち、左右の壁に手をつく。腕はまっすぐ伸ばしておく。片足を一歩前に踏み出し、腰を少し落とす。

2 頭を上げ、できるだけ上を見る。この体勢で、20秒キープ。

3 前に出す足を入れ替え、①～②をくりかえす。

4 ③を3回くりかえして、1セットとする。

このストレッチのねらい

体の表側の（フロントライン）の筋肉がストレッチされるので、股関節の前側の縮こまった筋肉をほぐすことができます。

※このストレッチは、P104で紹介している「壁際ストレッチ」の一部と同じ内容です

CamScannerでスキャン

【股関節痛ストレッチ②】

骨盤回し

左右20回ずつ
1日3セット

やり方

1. 肩幅くらいに足を開いて立ち、中腰に腰を落とし、骨盤に両手をそえる。
2. 骨盤をゆっくりと、20回、回す。
3. 反対方向にも20回、回す。
4. ①～③を1セットとする。

このストレッチのねらい

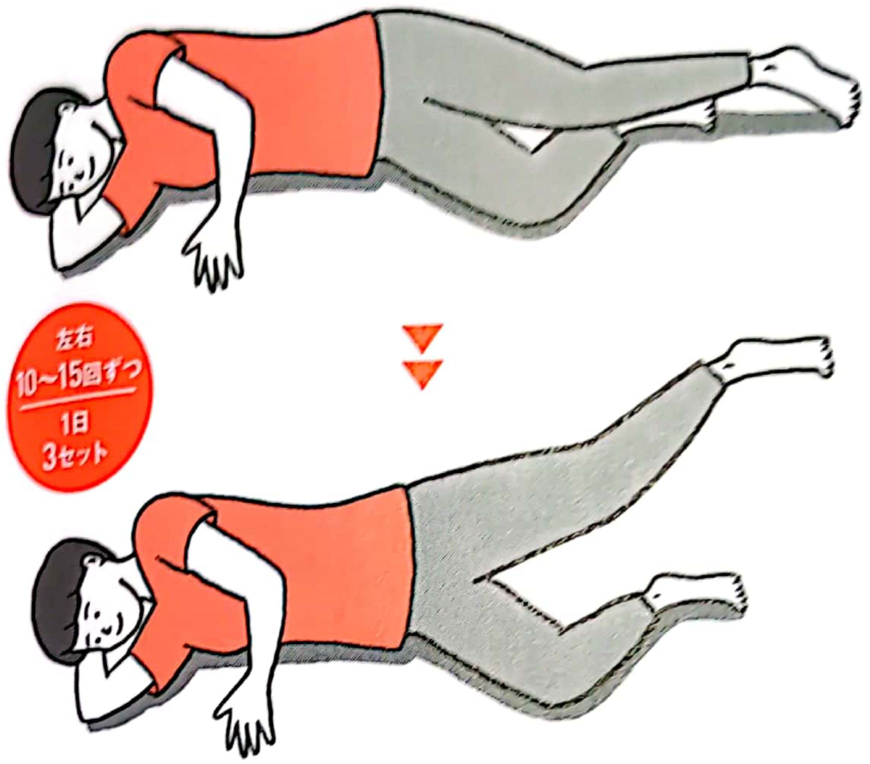
股関節の周囲には、全部で22個の筋肉があり、入り組んだ構造になっています。できるだけ多くの筋肉を使って、股関節を支える筋肉群を強化していく必要があります。骨盤を回すことで、いろいろな方向に股関節が動かされます。これは動的ストレッチになり、**かたまりつつあるファシアをやわらかくする効果**が期待できます。

骨盤回しを日常的に行っておくと、股関節内への関節液の分泌もスムーズになり、**痛みを軽減する効果**も期待できます。

CamScannerでスキャン

【股関節痛筋トレ①】

サイドキック



Point ＊慣れてきたらつま先を外側に回して同様に５回、内側に回して同様に５回。さらに、足を前に出して同様に５回、後ろに出して同様に５回をくりかえす。

やり方

① 左脚から行う場合、右側を下にして寝て、左手を胸の前に置き、体を安定させる。右ひざは軽く曲げておく。

② 股関節をできるだけ伸ばした状態で、左脚を上げ、2~3秒静止したら、下ろす。これを10~15回くりかえす。

③ 右脚でも同様に行う。

④ ①~③で1セットとする。

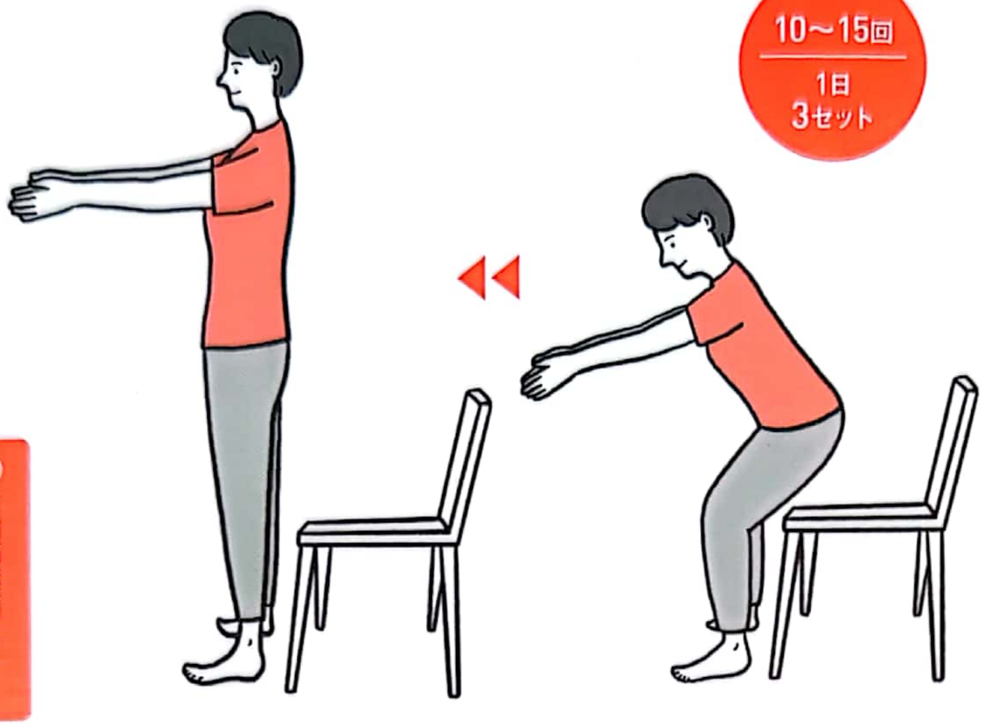
この筋トレのねらい

横向きに寝て、片脚を横に上げます。このとき使うのが、**おしりの中殿筋**です。股関節症のかたは**中殿筋が弱って**いますので、**筋トレをして強化します。**

CamScannerでスキャン

【股関節痛筋トレ②】

イス立ち座りスクワット



やり方

1. イスに腰を下ろし、手をまっすぐ前に突き出す。
2. 体を前傾させながら、ゆっくりと立ち上がる。
3. 立ち上がったら、今度はゆっくり腰を下ろす。
4. ①〜③を10〜15回くりかえして、1セットとする。

この筋トレのねらい

きつそうに見えるスクワットですが、**両脚で立ち上がるため、股関節にかかる負荷は、脚の重さを除いた体重の半分**。歩くときには必ず片足立ちになります。片足立ちのときに股関節にかかる負担は片脚の重さを除いた体重の3倍。無理して歩くより、スクワットのほうが、股関節への負担が少なく、筋肉の強化ができるのです。それによって、症状の進行を抑え、痛みの軽減にも役立ちます。

CamScannerでスキャン

ひざ痛

①ひざ痛とは？

年をとるにつれて、ひざの痛みに悩まされる人がふえてきます。

そのほとんどが、変形性膝関節症という病気です。変形性膝関節症は、関節のクッションである軟骨が、加齢やひざの過負荷などによりすりへって、痛みが生じる病気です。痛みが出ると、大事をとって、できるだけ安静にする人がいますが、これは長い目でみると逆効果です。関節は動かさないでいると、どんどん動かしにくくなり、症状が悪化していってしまうのです。そうならないために、**ひざを動かし、ひざ関節を支える筋肉を強化**することが大事です。

②見方を変えると

ひざをよく動かせるようになるためにも、ひざ周辺のライン伸ばしが重要で、とくに注目したいのが、**大腿四頭筋と対になっている、太もも裏の筋肉のハムストリングス**です。ラインでいえば、バックラインのストレッチが役立ちます。

紹介する2つのストレッチは、ともにメインは体の表側の大腿四頭筋の筋トレですが、同時にバックラインのライン伸ばしも行えます。

【ひざ痛ストレッチ①②】

セッティング・座ってセッティング

どちらも
20秒×3回
1日3セット

①セッティング

②座ってセッティング

Point
＊両ひざが痛いかたは、両方のひざを交互に刺激する。

やり方

① ひざの痛みのあるほうの脚を伸ばして、もう一方の脚のひざは立てて、床に座る。

② 伸ばしたひざの裏に枕やたたんだタオルなどを当てて、大腿四頭筋の前側の筋肉に力を入れて、枕を押しつぶすようにひざを伸ばす。伸ばしたところで保持し、20秒キープ。

③ ②を3回くりかえして、1セットとする。

① ひざが痛むほうの脚を伸ばして、イスに浅く腰かけ、伸ばした脚のかかとを床につける。

② 伸ばした脚の大腿四頭筋の前側の筋肉に力を入れて、ひざ裏を伸ばすように、脚を伸ばす。伸ばしたところで保持し、20秒キープ。

③ ②を3回くりかえして、1セットとする。

このストレッチのねらい

バックラインをストレッチすることで、ひざ裏を伸ばします。大腿四頭筋の筋トレも兼ねています。この2つの合わせ技で、ひざ痛の症状改善を目指します。②は、イスを使って行うので、仕事場などでも行うことが可能。

CamScannerでスキャン

肩こり

①肩こりとは？

悪い姿勢や運動不足など、生活習慣によって、肩や首のこりが起こってきます。とくにパソコン作業やスマホを使っているときには、多くの人が背中をまるめ、顔を少し前に突き出すような姿勢になっています。それが、首や肩の慢性的なこりを引き起こします。

肩こりの場合、**重要なのが肩甲骨**です。肩甲骨は、もともとよく動かせるものですが、長時間ずっと同じ姿勢を取っていると、この肩甲骨の動きがだんだん悪くなってきます。**肩こりがひどくなるほど、肩甲骨周りもがちがちにかたまってしまう**のです。このかたまった肩甲骨周りをストレッチによって伸ばし、肩甲骨の動きをよくすることが肩こりの改善につながります。

②見方を変えると

肩甲骨の動きが悪くなり、それらの支える筋肉の動きも悪くなっていますが、当然ながら、それらの筋肉を包むファシアも弾力性を失い、かたくなってしまっています。

筋膜を伸ばし、ファシアをやわらかくして、筋肉の動きをよくすることが大切です。

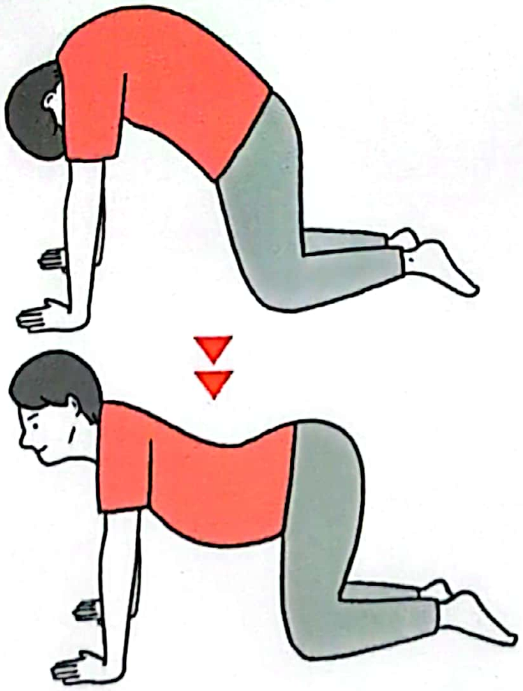
例えば、背骨と肩甲骨をつなぐ**「菱形筋」**や、肩甲骨と肋骨をつないでいる**「前鋸筋」**にそっての、**スパイラルラインを使ったライン伸ばしのストレッチが有効**です。

CamScannerでスキャン

【肩こりストレッチ①】

キャット&ドッグ

各10秒×3回
1日3セット



Point

＊①のポーズのとき、腹にぐっと力を入れると、背中がまるまり、背中が伸びる。肩甲骨は外に広がる。

＊肩甲骨を動かすことを意識しながらやらないと、肩甲骨は動かない。

やり方

1. 四つん這いになり、背中をまるめる。肩甲骨をできるだけ外に広げ、自分のおへそを見るつもりで、頭を下げる（猫のポーズ）。このポーズのまま、静止して、10秒キープ。
2. 背中をそらし、両側の肩甲骨を内にできるだけ近づける。首は立てて、前方を見る（犬のポーズ）。このポーズのまま、静止して、10秒キープ。
3. ①と②を3回くりかえして、1セットとする。

このストレッチのねらい

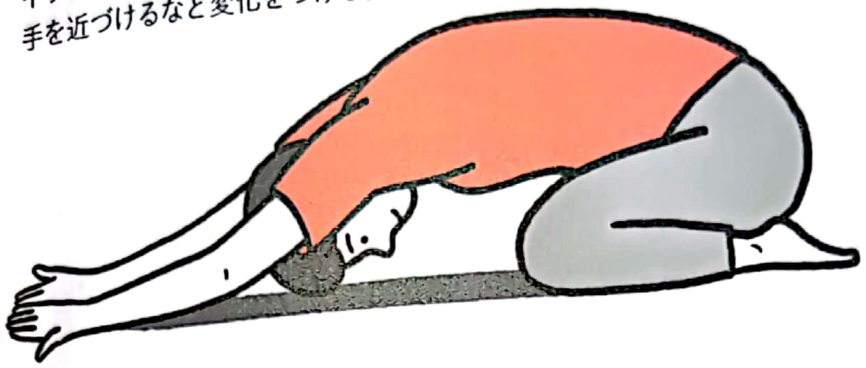
スパイラルラインに属する菱形筋→肩甲骨→前鋸筋を動かし、ストレッチすることで、筋肉とその周辺のファシアのこわばりを取り、**肩こりを軽減する効果**があります。背骨をまるめたり、そらしたりすることで、**骨盤の前傾や後傾を矯正し、腰痛の予防・改善**にも役立ちます。上半身のフロントラインとバックライン伸ばしにもなります。

CamScannerでスキャン

肩甲骨ストレッチ

20秒×3回
1日 3セット

Point
＊キープ中に、体幹を左右に振ると、より肩甲骨を動かすことができる（動的ストレッチ）。
＊慣れてきたら手のひらの向きをイラストのように上向きに、両手を近づけるなど変化をつける。



やり方

① 四つん這いの状態から、腰を落として、後ろに潰れた形になる。両腕をできるだけ遠くに伸ばし、肩甲骨周りがよく引き伸ばされるのを感じながら、ストレッチする。20秒キープ。

② 20秒キープを3回くりかえして、1セットとする。

このストレッチのねらい

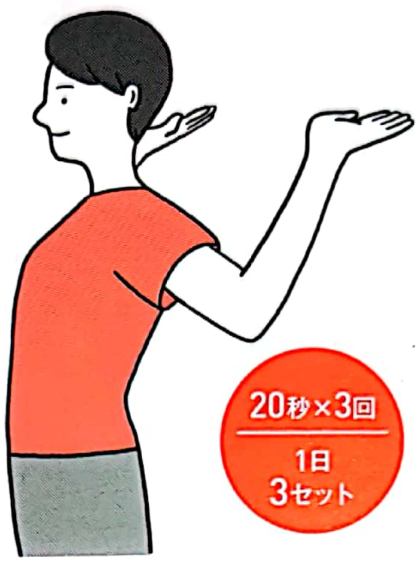
肩こりストレッチ①と続けて行うことで、肩甲骨の動きをより高め、その可動域を広げることができます。肩甲骨が自由に動かせるようになればなるほど、ファシアの弾力性が回復し、肩こりも起こりにくくなってくると考えられます。アームラインや広背筋などからなるファンクショナルライン伸ばしにもなっています。

CamScannerでスキャン

【肩こりストレッチ③④】

小胸筋ストレッチ・大胸筋ストレッチ

③小胸筋ストレッチ



やり方

① 立った姿勢から、両腕を頭の背後で、できるだけ後方に広げる。手のひらは天井に向いた状態。この姿勢のまま、20秒キープ。

② 20秒キープを3回くりかえして、1セットとする。

④大胸筋ストレッチ

① 壁に背を向けて立ち、一方の手を壁にかけて、腕から胸をストレッチする。20秒キープ。

② もう一方の手を壁にかけて、同様にストレッチを行う。

② ①～②を3回くりかえして、1セットとする。

このストレッチのねらい

手を後ろで広げる動きは、胸の筋肉である**小胸筋のストレッチ**になります。巻き肩の人は小胸筋を包むファシアがかたくなっていますから、このファシア伸ばしをすることで、**巻き肩の矯正**に役立ちます。

このストレッチのねらい

大胸筋と力こぶを作る筋肉である上腕二頭筋に効果のあるストレッチです。同時に、それらを包むファシアのアームライン伸ばしになっています。さらに、手の位置を上にずらすと前鋸筋のストレッチになります。

○首こり（首痛）

①首こりとは？

パソコン作業や、スマホ使用で、首を前に突き出した悪い姿勢をずっと取り続けると、首のわきの大きい筋肉である**胸鎖乳突筋が縮んだまま**になり、首の背後にある**頭板状筋が伸ばされる**ことにもなります。場合により、並行する肩甲拳筋が肩甲骨をひっぱり、持ち上げてしまいます。この状態が放置されていると、**胸鎖乳突筋は縮んだままかたまり、頭の後部の頭板状筋は引っ張られて弱り、首の自然な弯曲が失われていきます**。これが、「ストレートネック」という状態です。ストレートネックになると、**首こりや肩こりだけではなく、首痛や頭痛、めまいなど、多くの不定愁訴**が起こってきます。首こりを改善し、ストレートネックをよくするためには、首周囲の筋肉をストレッチによってやわらげる必要があります。

②見方を変えると

首こりの場合、2つのラインが重要です。一つがバックライン。**バックラインをストレッチして、後頭下筋群や脊柱起立筋の緊張をゆるめることが、首こりの解消につながります**。

もう一つがラテラルライン。ラテラルラインの始点にあるのが**胸鎖乳突筋と頭板状筋**です。ラテラルラインを刺激し、この**2つのラインのファシアの状態を回復させ、症状を改善**します。

CamScannerでスキャン

【首こりストレッチ①】

首の前屈

やり方

❶ 両手を組んで、首の後頭部をつかんだら、できるだけ前屈させていく。

❷ 自分のできるギリギリのところまで前屈したら、そこで静止し、20秒キープ。

❸ ①〜②を3回くりかえして、1セットとする。

このストレッチのねらい

後頭部を曲げることで、**バックラインのファシア伸ばしを行い、首こりの改善効果**をもたらします。上部僧帽筋や肩甲挙筋などの、一部のアームラインのストレッチにもなっています。

首の側屈・段階的後屈

②首の側屈

左右10秒ずつ×3回
1日3セット

やり方

❶ 座った姿勢で、左手を頭越しに右側頭部にかけて補助しながら、左側のやや後ろに首を倒していく。
❷ 倒せるところまで倒したら、静止し、10秒キープ。
❸ 右手でも、同様に①〜②を行う。
❹ ①〜③を3回くりかえして、1セットとする。

Point

＊側屈させるときに、伸ばす側の胸鎖乳突筋を意識しながら行うとよい。
＊力まかせにやらない。頭の重みを利用して、ゆっくりと傾ける。

このストレッチのねらい

スマホを悪い姿勢で使っている人は、ラテラルラインの始点にある、胸鎖乳突筋と、頭板状筋に負荷がかかっています。首の側屈は、この2つの筋肉、及び、そのファシアに有効に働きかけることができます。

③段階的後屈

20秒×3回
1日3セット

やり方

❶ 座った姿勢で、背筋を伸ばして胸を張り、あごを引く。首は、7つの骨が重なってできているので、その骨を下から順に1個ずつ後ろに曲げていくイメージで、上を向いていく。
❷ できるだけ上を向いたところで、静止し、20秒キープ。
❸ ①〜②を3回くりかえして、1セットとする。

Point

＊多くのかたが、首の骨を動かさずに、頸椎と後頭骨の付け根のところだけを曲げてしまう。7つの頸椎を一つずつ動かすイメージを忘れずに行うこと。

このストレッチのねらい

これは、私がセルフケアでストレートネックを克服したときに使った方法です。

続いて第5章では、これまでとは少し違った角度から、難治症状を改善する方法を考えていきます。

CamScannerでスキャン

第5章

実践

初公開・壁際ストレッチ+壁際スクワット

新機軸で難治症状を改善する！

CamScannerでスキャン

長年、悩まされてきた慢性的な肩こりを克服した、50代男性Bさんのケース

この章では、まず、私が診察した患者さんの話から始めましょう。その患者さんは、50代の男性で（ここでは仮に、Bさんとしておきます）、慢性的な肩こりに悩んでいました。

診察室に入ってきた時点で、Bさんがかなりの猫背であることは一目でわかりました。訴えは、背中のひどいこり。触れてみると、確かに背中の筋肉がガチガチにこっていました。Bさんは、いくつもの病院を回って、投薬やシップをはじめとして、さまざまな治療法を試してきました。しかし、いずれの治療も効果はなかったとのこと。困り果てて、私のところを訪ねてきたのです。Bさんのひどいこりの有力な原因の一つが、猫背にあることは明らかでした。

私は、Bさんに、あるセルフケアを提案し、毎日やってもらいました。トレーニング開始後、1週間ほどで、悪い姿勢が改善。Bさんは、その後程なくして、長年、悩まされてきた慢性的な肩こりを克服することができたのです。

私がBさんに提案した方法が、「壁際ストレッチ＋壁際スクワット」という方法でした。

ところで、**悪い姿勢がすっかり身についてしまった人の場合、首や腰で、いったい、どういった変化が起きているのでしょうか。**

クロスシンドロームとは？

姿勢の悪い人の体には、いろいろな悪い変化が起こっています。例えば、

姿勢の悪い人の体に起こっている悪い変化

- 本来、まっすぐに立っているべき骨盤が前や後ろに傾いている。
- 自然なカーブを描く背骨の生理的な弯曲がなくなっている。
- 肩や首が通常より前に出ている。
- ストレートネックになっている

さらに、筋肉にも変化が起こっています。悪い姿勢を取り続けると、同じ体の筋肉のうちに、部位によって違った変化が表れてくるのです。その変化とは、ある部分の筋肉は、「縮こまって、緊張し、こりかたまり」、ある部分の筋肉は、「伸びて、弱ってゆるむ」というものです。

もっと具体的にいえば、姿勢が悪くなり、前かがみのうつむいた姿勢が続くことで、首や肩の後ろ側の筋肉である**上部僧帽筋**や、頸椎と肩甲骨をつなぐ**肩甲挙筋**、後頭部と首の境目にあ

ろ後頭下筋群、首のわきを走る太い筋肉である胸鎖乳突筋などが、こりかたまりやすくなります。胸の前では、胸の筋肉をかたち作る小胸筋や大胸筋も、同様にかたまりやすくなります。

一方、ゆるみやすくなる筋肉もあります。

それが、首の前の深部頸椎屈筋群（頸椎深層屈筋群：頭長筋や、頸長筋）や、背中のやや下がったところにある下部僧帽筋や、肩甲骨を支える筋肉である菱形筋などです。

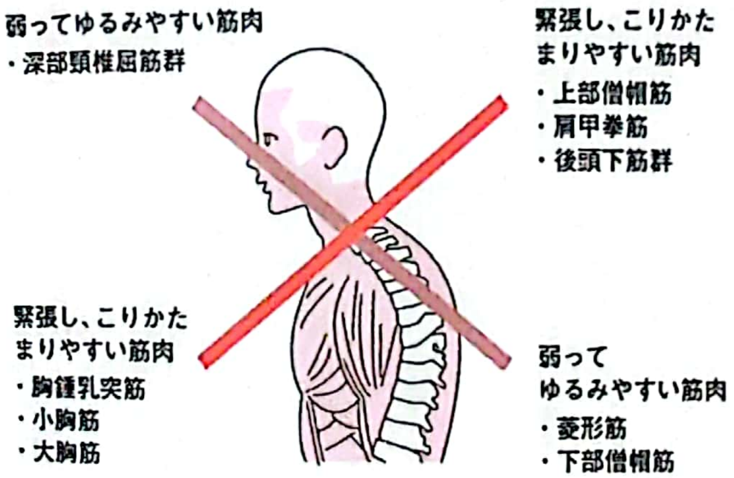
まとめると、次のようになります。

姿勢の悪い人の首で起こっていること

縮んでかたまる筋肉 ⬇
上部僧帽筋・肩甲挙筋・後頭下筋群・胸鎖乳突筋・小胸筋・大胸筋

伸びて弱る筋肉 ⬇
頭長筋・頸長筋・下部僧帽筋・菱形筋

この筋肉群の関係を、真横から見てみます。縮んでこわばった筋肉群と、伸ばされて弱った筋肉群をそれぞれ線で結ぶと、ちょうどその線がクロスするのです。



CamScannerでスキャン

このため、この現象は、「クロスシンドローム」と呼ばれています。チェコのリハビリテーション医であり、神経学者でもあったウラジミール・ヤンダが提唱した考え方です。

姿勢が悪くなっているときには、下半身にも、このクロスシンドロームが生じます。腰では、背中の脊柱起立筋と、背骨から股関節の前側に向かってのびている腸腰筋、太もも裏のハムストリングスが、縮こまって緊張しています。座ったまま、背中がまるまり、体を折った姿勢が続くと、これらの筋肉が縮こまってしまうのです。

一方、このとき、腹筋や、おしりの大殿筋が、伸ばされて弱っています。

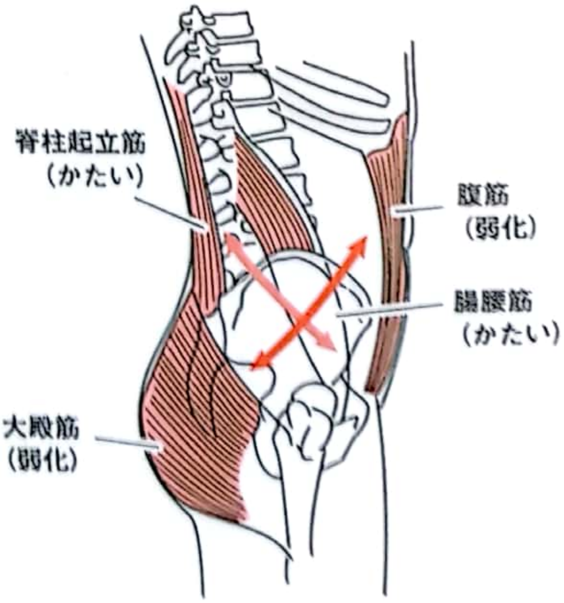
ここでも、縮んで緊張した筋肉のグループと、伸ばされて弱った筋肉のグループがクロスするように存在することになります。

まとめると、こうなります。

姿勢の悪い人の腰で起こっていること

縮んでかたまる筋肉 ➡ 脊柱起立筋・腸腰筋・ハムストリングス

伸びて弱る筋肉 ➡ 腹筋（腹直筋）、大殿筋



姿勢が悪くなると、首や肩、それから腰にも、このクロスシンドロームという現象が起こるようになりますが、いずれにせよ、クロスシンドロームにおいて、それぞれの筋肉が正しい状態で機能していないことははっきりしています。

ちなみに、これをファシアの観点から考えると、どうなるでしょうか。

首の上部僧帽筋、胸の前の小胸筋や大胸筋、腸腰筋、ハムストリングスなどの縮こまる筋肉群では、それを包む筋膜組織のファシアも、短縮性の負荷を受けて、短くかたまっていきます。

一方、首の前の深部頸椎屈筋群や、菱形筋、大殿筋などの伸ばされて弱っている筋肉群では、その筋肉を包む筋膜組織のファシアが、伸張性の負荷を受けて、長くひき伸ばされます。ファシアが本来もっている弾力性や滑走性を失うことで、首でも、腰でも、このクロスシンドロームの状態がいよいよ固定化されていくといってもいいでしょう。

では、どうやったら、このクロスシンドロームを改善できるでしょうか。

CamScannerでスキャン

クロスシンドローム解消のための2つのルール

クロスシンドロームという現象が起こっているということは、それぞれの筋肉のグループの間で、筋力のアンバランスが起きているということを意味しています。ですから、大事なのは、このアンバランスを少しでも解消できるようなトレーニングをすることです。

具体的には、次のような原則（ルール）で行います。

クロスシンドローム解消のための2つの原則（ルール）

- 縮んで、こりかたまっている筋肉　➡　伸ばす　➡　ストレッチ
- ゆるんで、弱った筋肉　➡　鍛える　➡　筋トレ

このように、**それぞれの筋肉の状態に合致したトレーニングをすることによって、筋力のバランスを整える**ことができます。

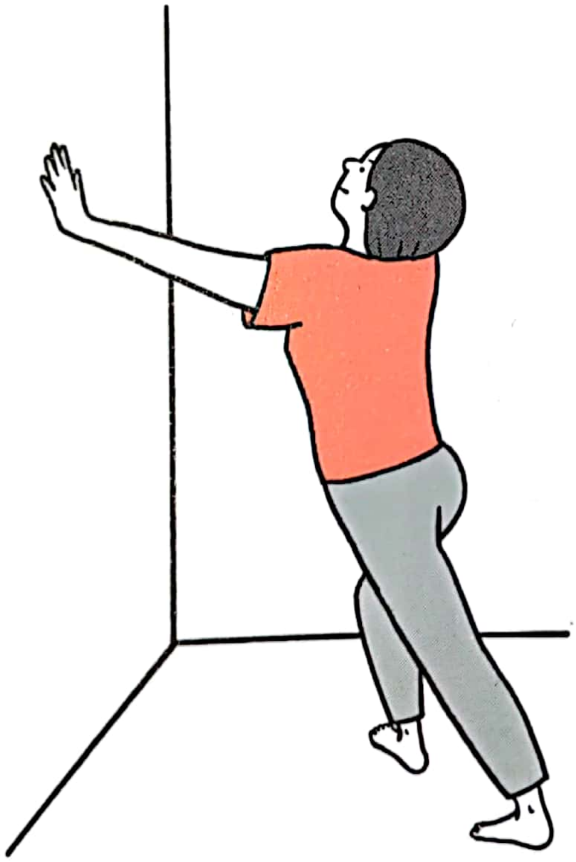
それが、**猫背の改善や、こりや痛みの解消**へとつながっていくのです。

続いて、ストレッチと筋トレのやり方をお話ししましょう。

ストレッチの際には、ファシアのラインを活用します。

壁際ストレッチのやり方

Point
＊②では、後ろに残した脚から、胸、首にかけて、体の前面の部分＝フロントラインのファシアがよく伸びていることを感じるよう心がける。



やり方

❶ 壁の角の部分に正対して立ち、左右の壁に手をつく。腕はまっすぐ伸ばしておく。片足を一歩前に踏み出し、腰を少し落とす。

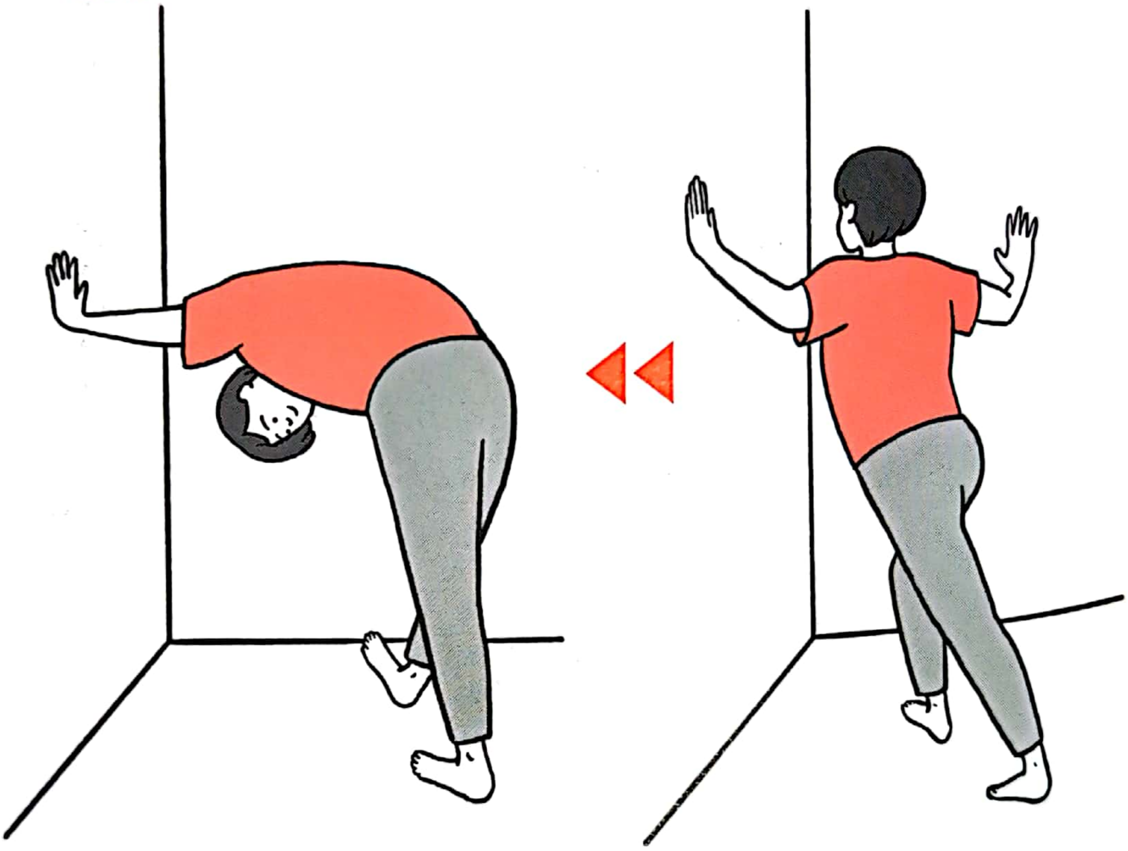
❷ 顔を上げ、できるだけ上を見る。この体勢で、20秒キープ。

CamScannerでスキャン

20秒＋
20秒＋20秒
×左右3回ずつ
1日3セット

Point

＊③、④では、ひざ裏がよく伸ばされていることを意識する。脚裏から、背中、首と、体のバックラインのファシアの伸びを感じる。④では、頭を両腕の間に深く沈める。



③ 両ひじを曲げて、上体を壁に近づけていく。20秒キープ。

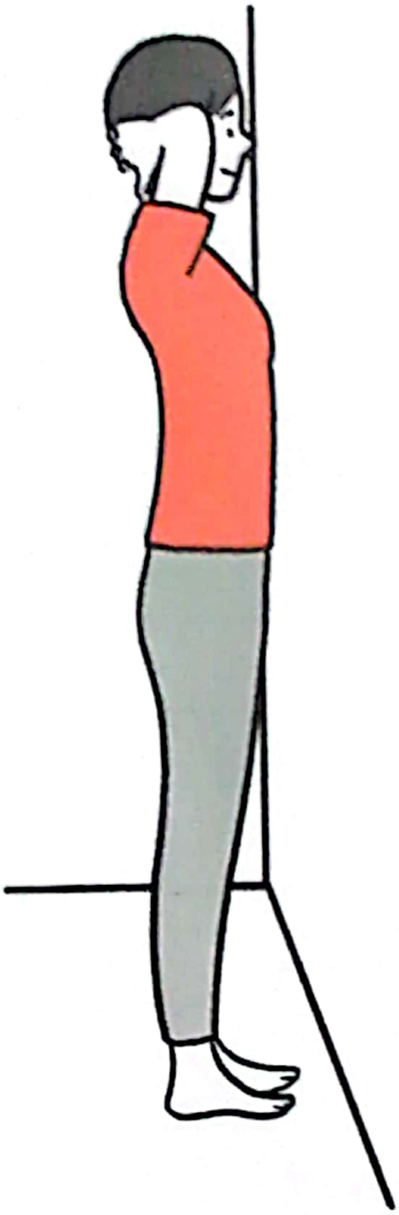
④ ③の体勢から両ひじを伸ばし、頭を下げ、腕の間から下をのぞき込むようにする。両ひざの裏を伸ばし、その姿勢で、20秒キープ。

⑤ 前に出す足を入れ替え①～④をくりかえす。

⑥ ①～⑤を3回くりかえして、1セットとする。

CamScannerでスキャン

壁際スクワットのやり方



やり方

❶ 壁際で壁に向かって立ち、頭の後ろで手を組む。足は、肩幅に開く。

10〜15回
1日
3セット

Point

＊スクワットの注意点は、腰を落としたとき、ひざが足先より前に出ないこと（ひざに負担がかかりすぎて、ひざ痛になるリスクあり）。
壁際スクワットの場合、壁があるせいで、ひざを前に出せないため、その心配がいらない。おしりを意識して後ろに突き出すのがポイント。

2 ひざと顔が壁につかないように腰を落としていく。できれば、太ももが床と平行になるところまで腰を落としたら（その半分くらい落とす程度でもよい）、元の位置へ戻る。

3 10〜15回くりかえして、1セットとする。

壁際ストレッチ＋壁際スクワットのポイントは？

壁際ストレッチでは、初期位置①〜②で、ストレッチをかけたとき、体の表側のフロントラインに属する多くの筋肉をストレッチすることができます。

脚の部分は、**後ろに残したほうの脚のフロントラインが伸ばされます**。すなわち、体の前面の、悪い姿勢で縮んでかたまってしまった筋肉である**大腿四頭筋**、**腸腰筋**、**胸鎖乳突筋**などにストレッチをかけることができるのです。また、③では胸筋にストレッチをかけられます。後ろ脚のひざ裏からアキレス腱にかかるバックラインにも強いストレッチがかかります。

続いて、④で顔を下に向けてストレッチするときには、体の後ろ側のバックラインの筋肉にストレッチをかけられます。

つまり、**前の脚のハムストリングス**、**脊柱起立筋**、**上部僧帽筋・肩甲挙筋・後頭下筋群**などが伸ばされます。このストレッチによっても、体の後面の縮んでかたくなった筋肉のストレッチができる、と同時に、バックラインを形成する筋膜のファシア伸ばしができるのです。

筋トレの効果も見てみましょう。

スクワットでは、**大腿四頭筋**や**大殿筋**をはじめとして、多くの筋肉を鍛えられます。**ハムストリングス**や**脊柱起立筋**などの訓練にもなります。頭の後ろで組んだ手で肩甲骨を寄せれば菱

形筋が、意識しておなかをひっこめながら行えば腹筋が、同時に鍛えられます。このようにして、壁際スクワットは、悪い姿勢によって、ゆるんで弱った筋肉の強化に役立つのです。

さらに、壁際ストレッチの場合も、**片足を前に踏み出し、腰を落としたかたちは、ランジといって筋トレ**の一種です。前に出した脚のほうに強度の高い負荷がかかっています。また、ひじを折りたたんで、上体を壁に近づけていくこと自体も、**「壁押し」という簡易版の腕立て伏せ**になっています。その点でも、**上体の、ゆるんで弱った筋肉に働きかけることができる**でしょう。

仕事で長時間座りすぎていたり、パソコンやスマホを悪い姿勢で使用するのが習慣化していたり、加齢や運動不足によって猫背になっている場合、多くのかたは、骨盤が後ろに倒れ、ひざが曲がっています。

壁際ストレッチを行うと、姿勢のせいで縮こまっていた多くの筋肉がストレッチされます。中でも、ひざ裏がまっすぐになり、ハムストリングスや腸腰筋が伸ばせるようになります。

また、壁際スクワットを続けることによって、弱っていた大腿四頭筋や大殿筋、脊柱起立筋などがしだいに強化されていくでしょう。いい姿勢を保つには、ことに抗重力筋として働いている大腿四頭筋や大殿筋、脊柱起立筋の働きが重要ですが、壁際スクワットは、これらの抗重力筋を着実に強化する筋トレです。ストレッチと筋トレのコンビネーションの相乗効果によって、傾いていた骨盤がまっすぐ立てられるようになり、姿勢がよくなっていきます。

CamScannerでスキャン

また、ストレッチの効果によって、体の表側と後ろ側のそれぞれのラインも刺激されることで、それも、こりや痛みの改善に貢献することになるでしょう。

しかも、壁際ストレッチ＋壁際スクワットは、この、**たった2つのエクササイズを続けるだけで、姿勢の悪さを改善し、こりや痛みなどの軽減にも役立てることができる**という点も優れているといってよいでしょう。

もう一つのクロスシンドローム

提唱者であるヤンダは、クロスシンドロームが起こる部位として、「首・肩」と、「腰」の2つの場所を指摘しています。これに加えて、私自身は、もう一つクロスシンドロームが起こる場所があると考えています。それが、ひざと股関節の間のクロスシンドロームです。

ひざを曲げて長く座りすぎたりしていると、おしりや太ももの前側の筋力がとくに弱りがちになります。つまり、太ももの前側の**大腿四頭筋**と、おしりの**大殿筋**が伸びて、弱ります。

一方、座っていて、ひざや股関節を折り畳んでいる時間が長くなるために、**股関節の前側にある周囲の筋肉群（腸腰筋など）**や、太もも裏の**ハムストリングス**が縮んで、かたくなります。

CamScannerでスキャン

まとめると、

長く座りすぎている人のひざと股関節で起こっていること

縮んでかたまる筋肉 ⬇ 腸腰筋・ハムストリングス
伸びて弱る筋肉 ⬇ 大腿四頭筋、大殿筋

この状態を放置しておけば、これも、**姿勢の悪さや、ひざ痛、腰痛などを引き起こす誘因**の一つとなります。

もちろん、ここにも、クロスシンドロームを改善するためのルールを当てはめることができます。

- 縮んで、かたくなった筋肉 ⬇ ストレッチ
- 伸びて、弱った筋肉 ⬇ 筋トレ

先ほど紹介した「壁際ストレッチ+壁際スクワット」は、ひざのクロスシンドロームについても対応できているので、新たなエクササイズは必要ありません。

壁際ストレッチ+壁際スクワットは、ひざ痛対策としても使えるのです。

このクロスシンドロームという考え方は、非常に汎用性の高いものということができます。

CamScannerでスキャン

第4章の症状別エクササイズでは、腰痛の改善法として、「ハムストリングスのストレッチ」と「ドローイン」という2つの方法を提案しました。これも、考えてみると、2つ合わせて、クロスシンドローム対策になっています。ハムストリングのストレッチによって、縮んだハムストリングスをストレッチし、ドローインによって、弱った腹筋の強化がなされるからです。

姿勢が悪い方、肩や首のこりに悩んでいるかた、腰痛やひざ痛がなかなか改善せず困っているかたは、ぜひ、これらの方法を一度試していただければと思います。

なぜ、スクワットが重要なのか

みなさん、スクワットというと、なにかすごく大変な運動のようなイメージをお持ちのかたが少なくありません。たぶん、それは、テレビなどで見た、ハードなスクワットのイメージが脳裏に焼き付いているからなのでしょう。日常生活において、そこまでハードなスクワットをやる必要はありませんが、私は、ハーフスクワットくらいの強度のスクワットは、できるだけ多くのみなさんに続けてほしいと考えています。

それは、クロスシンドロームの改善のために役立つだけではありません。

CamScannerでスキャン

加齢によって、私たちの身体機能は少しずつ低下していきます。加齢による身体機能の低下をできるだけ遅らせるためにも、スクワットは大いに勧められる運動なのです。

なぜ、スクワットが重要なのでしょうか。

私たちが最も避けたいのは、寝たきりになって、要介護の状態になってしまうことです。寝たきりになれば、自立した生活ができなくなり、認知症のリスクも高まります。

ちなみに、

「寝たきり」と、「その手前の状態」の違いはどこにあるでしょうか。

体が老化によって弱りつつあったとしても、寝たきりになっていなければ、私たちは、自分でベッドから起き上がって、立ち上がって、トイレに行きます。トイレで用を足す場合にも、立ったり座ったりという動作が必要です。

食事をするためにも、テーブルの前に座る必要があります。食事が終わったら、ベッドに戻って横になります。これらの動作が自分でできなくなってしまうのが、寝たきりです。

ベッドサイドから立ち上がる、トイレや食事でイスに座る、これが、みんな、スクワットによる動作なのです。

寝たきりになる手前の、日常生活をおくるために必要な、「立つ」「座る」という基本動作を支えているのが、スクワットです。

私たちは、スクワットを続けることによって、加齢による身体機能の低下に抗することができます。第4章の股関節範囲のところでお話ししましたが、歩くだけでは、筋力の衰えを補うことはできません。有酸素運動であるウォーキングは、全身の血行を促し、心肺機能を高める優れた効果がありますが、ただ歩いているだけでは、筋力の衰えを防ぐことができないのです。

身体機能の低下を予防するために、高齢のかただけではなく、まだまだ若い中高年のみなさんにもスクワットをお勧めしたいと思います。スクワットは、クロスシンドロームを予防することで、姿勢をよく保つことにも貢献しますからアンチエイジングにもなります。

スクワットをやったことがなかった猫背の60代男性Cさんのケース

最後に、もう1例、患者さんの話をしましょう。60代の男性、Cさんです。

今から、5、6年前のことになりますが、Cさんは、「猫背を治したい」と、私の外来にやってきました。重大な疾患があるといけませんから、レントゲンなどを撮って調べたところ、どこにも異常はありませんでした。そこで、私が勧めたのが、スクワットでした。

Cさんは、生まれてからそれまで、一度もスクワットをしたことがないとのことでした。そこで、実際に、その場で正しいスクワットのやり方を指導してやってもらったところ、10回は

CamScannerでスキャン

とくりかえしているうちに、背筋がピンとして、みるみる姿勢がよくなってきたのです。

Cさんも姿勢がよくなって、とても喜んだ様子でした。

「自宅でもスクワットを続けてくださいね」と、私は診察室からCさんを送り出しました。

1週間後。外来にやってきたCさんの背は、すっかり猫背に戻っていました。

聞くと、「すみません、先生。忙しくて、できなかった」というのです。診察室で、また、スクワットをやってもらうと、背筋は、また、ピンと立ってきましたが、こうした健康法は、続けなかったら効果がありません。継続の重要性を私が説いたことはいうまでもありません。

さらに1週間後。やってきたCさんは、また、猫背になっていました…!?

聞くと、今度は、私にいわれた通り、毎日スクワットをやっていたというのです。

そこで、「自宅でやっていたスクワットをここでやってみてください」といって、Cさんにスクワットをしてもらいました。

見て、すぐに了解しました。Cさんは、ひざをチョコン、チョコンと曲げているだけでした。私は患者さんに、ハードなスクワットをせよ、とはいいません。ハードではないにせよ、多少はキツくないと筋トレにはなりません。やや楽な、ハーフスクワットでも、ひざをチョコンと曲げるだけではダメなのです。

CamScannerでスキャン

できれば、腰を落としたとき、太ももと床が平行になるくらいまではしていきたいものです。また、腰を落としたとき、ひざがつま先より前に出ないことも大事なポイントです。おしりを後ろに突き出すかたちになるのが、正しいスクワットのスタイルです。

その後、Cさんは正しいスクワットを身につけ、見事に猫背を克服することができました。

この体験例が教えてくれることがあります。重要なのは、

①セルフケアは毎日続けることが基本

②正しいやり方を知り、それをきちんと実践する

ぜひ、みなさんにも、この2つを守っていただければと思います。

それから、くどいようですが、セルフケアは続けることが肝腎です。

「継続は、力なり」なのです。

第6章では、ファシアをかたまらせてしまう生活習慣について検討し、その対策を考えます。

CamScannerでスキャン

第6章

ファシアをかたまらせてしまう6つのNG習慣

CamScannerでスキャン

あなたがしているかもしれないNG習慣は？

まず、次のチェックリストをやってみましょう。

ファシアをかたまらせてしまう6つのNG習慣

①階段とエスカレーターがあれば、必ずエスカレーターを使う
②近くの買い物にも車を使う
③スマホを使うときの自分の姿勢に関心を払ったことがない
④仕事机の高さなどのパソコン環境を調整したことがない
⑤パソコン作業はいつも集中して行う
⑥鞄はいつも同じ側の手で持つ

私たちの生活の中には、ファシアをかたまらせてしまう生活習慣や行動のクセがいろいろあります。

例えば、①と②は、運動習慣に関するチェックです。通常なら歩いていけるところを、車やエスカレーターを使ってしまうと、当然、歩く機会がへっていきます。こうしたことが積み重

CamScannerでスキャン

なって運動する機会が少なくなればなるほど、ファシアの状態も悪化していきます。

しかも、私たちの筋量・筋肉は、加齢によって自然にへっていきます。**30歳を過ぎると、1歳年をとるごとに、1%ずつ筋肉量と筋力が低下していく**とされています。そのまま放置すれば、**サルコペニア（加齢などにより筋肉量が減少して筋力や全身の身体機能の低下が起きた状態）や、ロコモティブシンドローム（運動器の障害により要介護に陥りやすい状態）**といった重大な変化が体に起こってくることになります。加齢と運動不足によって筋量・筋力が大幅に落ちていくとき、ファシアにも加齢的変化が起こってくることになります。

通勤に使っていたバスや電車を、最寄り駅より一つ手前で降りて、その分歩くなど、まずは、できそうなことから始めてみましょう。

運動不足を実感しているかたは、第5章で紹介した**「壁際スクワット」**をさっそく今日から始めてください。あわせて、**「壁際ストレッチ」もセット**で行うとよいでしょう。

ストレートネックや巻き肩になってしまったら…？

チェックリストの③は、スマホの姿勢に関するチェック。

スマホの小さい文字を読もうとのぞき込むため、前かがみになり、うつむいて首と両肩が前

に出た姿勢になります。背中はまるくなります。その上で脚を組んでいる人もいます。さらに骨盤に負荷がかかることになります。そっくり返って座りながら、スマホをのぞいているかたも、よく見かけます。腰、背中、首、そのすべてに負荷のかかる座り方です。各部分を支える筋肉だけではなく、その筋肉を包むファシアにも大きな負担がかかっているでしょう。

その結果、「ストレートネック」に悩まされるようになる人も多いはずです。ストレートネックは、本来、頭の重さを支えるためにあった、頸椎のゆるやかなカーブがなくなってしまった状態です。そして、肩こり、首こり、首痛、頭痛など、多くの不定愁訴が起こってきます。

実は、私自身も過去に、ストレートネックに悩まされた経験をもっています。ストレートネックの予防と改善には、**第4章の首こり（首痛）の3つのストレッチ**がお勧めです。

また、肩が前に出てしまうために、「巻き肩」という状態になってしまう人もいます。巻き肩によっても多くの不調が起こってきます。巻き肩のかたは、同じく第4章の肩こり対策の**「キャット&ドッグ」「小胸筋ストレッチ・大胸筋ストレッチ」**を試してみるといいでしょう。

正しい座り方の基本は？

正しい座り方の基本は、たった一つ。

CamScannerでスキャン

それは、イスに座ったとき、**骨盤が立っていること。それだけです。**

私たちの体は、**骨盤が立つと、背骨が自然とS字カーブを描く構造**になっています。このS字カーブが、重たい頭をばねのようにクッションで受け止めてくれるのです。

骨盤を立てて座るには、次にようにします。骨盤が固定され、安定します。

骨盤を立てて座る方法

①イスに浅く座る
②上体を前に倒す
③そのまま、おしりを背もたれと座面の角まで深く入れる
④そのまま上体を起こし、背筋を伸ばす

続いて、いい姿勢でスマホを使うためのポイントを3つ挙げておきましょう。

正しいスマホの使い方、3つのポイント

①骨盤を立てて座り、背筋を伸ばす
②スマホを目線に近い高さまで持ち上げ、画面をのぞき込まない
③ひじの下にバッグを置くか、もう一方の手をひじにそえて、スマホを持つ腕を支える

CamScannerでスキャン

パソコン環境を整えよう

チェックリスト④のパソコン環境の問題です。

体にとって快適な、いいパソコン環境のポイントは、**①イスの高さを調整する ②目線の高さを調整する**、この2点。**パソコンのデスクに向かったとき、ひじとひざの角度がそれぞれ、90度になるようにセッティング**します。イスの高さを調整し、手が自然にデスクにのるようにしましょう。また、足がぶらぶらしてしまうときは、足台など（古雑誌、古新聞などを重ねてもよい）を用意します。**パソコンのモニターは、最上部と目線が同じ高さになるくらい**がいいでしょう。**モニター面と視線が直角になる**ようにします。

続いて、⑤の「パソコン作業はいつも集中して行う」の項目について。

仕事に集中するのは悪いことではありません。しかし、集中するあまり、「ずっと座り続けている」というのは、やはり、よくありません。

同じ姿勢を取り続けることが、ファシアの弾力性や滑走性を失わせてしまうからです。1時間に1回は立ち上がり、ストレッチなどで体をリセットしましょう。

その際は、第3章の**バックラインストレッチや、フロントラインストレッチの、ともに全身編**がお勧めです。

CamScannerでスキャン

鞄もショルダーバッグも、左右交互に持ちバランスよく

チェックリスト⑥の鞄の持ち方。鞄を持つ手が決まっている人も多いと思います。いつも同じ側の手で重い鞄を持っていると、歩くときのバランスも悪くなりますし、体をゆがませる要因となるとされています。ショルダーバッグを肩からさげるときも、同じ問題が生じます。いつも同じ側でバッグを背負っていると、そちらの肩だけがだんだん上がってきてしまうという現象が起こります。これらの予防のため、鞄は、できるだけ持ち手を交替して持つようにして、バランスを取ってください。

この問題を一挙に解決するには、鞄やショルダーバッグをやめ、リュックに替えることがいちばん手っ取り早い方法になります。

片側だけで持ち続けた結果、肩の高さが違ってきてしまった人は、**ラテラルラインストレッチの初級編と中級編**をやってみましょう。

この章で取り上げた生活習慣の中で、気になるところがあれば、まず手始めに、そこに紹介されているストレッチから始めてみてもいいでしょう。

おわりに

本書をまとめることになったきっかけの一つが、私自身のストレートネック体験です。
いまから10年ほど前のことになります。
私は、首のひどいこりと、痛みに悩まされていました。
首のレントゲンを撮ってみましたが、骨自体に異常はありません。
ただ、本来重たい頭を支えるためにカーブしているはずの頸椎の、自然な弯曲がどうやらなくなっているようでした。
いまならば、ただちに「ストレートネック」と診断されるところです。
ストレートネックとは、レントゲン画像上で頸椎の配列がストレートになっている状態で、正確には画像をみてみないとわかりません。
いまでも、整形外科ではその状態が見つかっても、「しょうがないですね」「痛ければ薬を出しますよ」などといわれ、「様子を見ましょう」という判断をされることが少なくありません。
私は、整形外科医として自分自身の治療に当たったわけですが、いろいろやってみても、いっこうによくなりませんでした。
仕方なく、痛み止めを飲み、大量のシップを消費する日々…。
そんなある日、レントゲン技師（正式には診療放射線技師）から、私と似たような状態を治した人がいるという耳寄りな話を聞きました。
なんでも、その人はセルフケアで、この状態を克服したらしいのです。
当時の私には、背骨（頸椎もその一部）が動くという感覚がなくなっていました。
自分の背骨を一本の棒のように感じていました。
そもそも背骨は、椎骨という骨が積み重なってできた構成物で、一つ一つの椎骨に動く余裕があり、だからこそ背骨もある程度自由に動かすことができるのです。

CamScannerでスキャン

研究と外来に忙殺されていた結果、背骨を一本の棒としか認識できないくらい、背中が（おそらく脊柱起立筋などのファシアも）ガチガチにかたまってしまっていたのでしょう。

ストレートネックになってしまったのも、運動不足の影響が大きかったはずです。医者の不養生を、文字通り、実践してしまっていたのです。

ともあれ、よくなった人がいると聞き、それを手がかりに調べ始めました。すると、治せそうな体操というものが見つかりました。

私は、その頸椎のエクササイズのやり方を自分なりに微調整しながら、毎日続けていきました（その体操は、本書第4章症状別首こり編の3つ目で紹介しています）。

そして、3週間後、レントゲンを撮ってみると、首には、本来あるべき生理的弯曲が戻ってきていました！

私は、セルフケアを続けることで、ひどかったストレートネックの症状を回復させることができたのです。以来、こり、痛みもなくなり、シップを使うこともなくなりました。

この体験は、私にとって示唆を与えてくれるものでした。

朝起きて、今日も痛みが続いているという、落胆。

いろいろ治療を試してみても、なんの改善も見られないという焦燥。

この症状はずっと治らないのではないかという、不安。

私は、不調を抱えて整形外科にやってくるみなさんと同じ立場に置かれたのです。しかも、整形外科で診てもらっても、はっきりした治療法が見いだせないケース。まさに本書が取り扱ってきたような症状でした。

私の救いとなったのは、セルフケアでした。コツコツと自分の体を変えていくことで、なんとかつ

CamScannerでスキャン

らい症状を克服することができたのです。
この体験を通じて、私は、改めて自分の専門分野である整形外科領域でのセルフケアの重要性を認識することになりました。

整形外科医は、ともすると、セルフケアで行う運動療法という治療手法を、自分の専門分野ではないという思いから重視しない傾向がままあります。運動療法なら、理学療法士という専門家がそばにいるから、そちらに任せればよい、と。
それどころか、「姿勢を直せば、こりや痛みがよくなりますよ」などと、(明瞭なエビデンスもなしに)いってはいけない雰囲気がいまだに整形外科医の間に存在します。
しかし、医師がそうした旧来の思考に縛られていて、損をするのは、不調を抱えている患者さんです。
私は、患者さんの助けとなるセルフケアについて、役立つものなら積極的に治療の中に取り入れていきたいと考え、いいものを探し続けてきました。
そうした日々の実践があったからこそ、ファシアに関する研究や、「アナトミー・トレイン」や、「クロスシンドローム」といった新しい治療の考え方にも巡り合い、本書というかたちで成果が結実することになったのだといってもいいでしょう。

いま、ある不調をなんとかしたい。
頑固なこりや痛みを少しでも軽くしたい。
整形外科で診てもらっても、なかなかよくならない症状から早く解放されたい。
そんな患者さんの藁にもすがりたい気持ちにこたえるために。

従来の整形外科の枠組みには収まりきらないことでも、西洋医学的な知見を踏まえて効果が認められるものなら、その枠組みを超えてでも取り組んでいきたい。

それが、私のスタンスです。

ストレートネックが実際に、西洋医学の枠組みの中でも考慮されるようになったように、本書で取り上げた、ファシアや筋膜に対する新しい視点を、できるだけ多くのみなさんと共有したいと願っています。

コロナがまん延する状況が長く続き、仕事のリモート化や引きこもりによって、運動不足が私たちの健康を大きく脅かしています。

本書が取り上げるような症状に悩まされるかたが、コロナがもたらす運動不足や座りすぎ等々の悪条件によって飛躍的にふえていく。それは、もはや懸念というより、現実のものとなっています。

ストレートネックをセルフケアで治した人がいると、レントゲン技師から聞いたとき、私は、あかるい気持ちになりました。

鎮痛剤で抑えているにせよ、ずっと痛みと付き合い続けていると、気持ちはどうしても暗くなりがちなものです。

そこに希望の光が見えた気がしました。

私は手がかりを感じ取り、実際に工夫しながら続けていったところ、なんとかつらい症状を克服できたのです。

なかなか治らない不調を抱えて、いま途方にくれているみなさんにとって、本書が少しでも光になるのであれば、こんなにうれしいことはありません。

CamScannerでスキャン

高平尚伸（Naonobu Takahira）

北里大学医療衛生学部教授。専門は股関節外科、最小侵襲手術（MIS）、スポーツ医学、運動器リハビリテーションなど。医学博士、日本整形外科学会専門医。整形外科の領域では、はっきりした治療法が見いだせない不調に対して、早くからセルフケアの重要性に着目。誰でも簡単にできるスクワット等を治療に取り入れ、テレビ番組でも紹介している。「ファシア」を意識したストレッチと筋トレを提唱する本書は、これまで著者が得てきたセルフケアに関する知見の集大成。

つらい痛みや不調が消える 家でできる 超快適ストレッチ

2021年3月31日　初版発行

著者　高平尚伸

発行者　青柳昌行
発行　株式会社KADOKAWA
〒102-8177
東京都千代田区富士見2-13-3
電話　0570-002-301（ナビダイヤル）

印刷所／凸版印刷株式会社

本書の無断複製（コピー、スキャン、デジタル化等）並びに無断複製物の譲渡および配信は、著作権法上での例外を除き禁じられています。また、本書を代行業者などの第三者に依頼して複製する行為は、たとえ個人や家庭内での利用であっても一切認められておりません。

●お問い合わせ
https://www.kadokawa.co.jp/（「お問い合わせ」へお進みください）
※内容によってはお答えできない場合があります。
※サポートは日本国内のみとさせていただきます。
※Japanese text only

定価はカバーに表示してあります。

©Naonobu Takahira 2021 Printed in Japan
ISBN 978-4-04-896973-4　C0077

CamScannerでスキャン